



CARA MENGENDALIKAN STRES DAN TETAP PRODUKTIF PADA DEWASA MUDA DALAM MENGHADAPI MASA PANDEMI COVID 19

Yola Yolanda, Ulfa Suryani*, Yaumil Refti, Annisha Allama Noptikha

STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Surau Gadang, Kec. Nanggalo, Kota Padang, Sumatera Barat 25173, Indonesia

*ulfasuryani1803@gmail.com

ABSTRAK

Covid-19 adalah penyakit virus corona yang ditemukan pada tahun 2019 dan dilaporkan ke WHO. Covid-19 telah menyebar ke berbagai negara di dunia, termasuk Indonesia. Merebaknya wabah ini pun meningkatkan jumlah kasus positif terjangkit Covid-19. Virus ini dapat menyerang semua kalangan usia, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui. Kondisi pandemic ini penuh ketidakpastian. Dewasa muda sangat mudah dihindangi perasaan cemas yang berlebihan kemudian berpengaruh terhadap kondisi kesehatan fisik. Situasi demikian kompleks dan penuh tekanan secara psikologi dari dewasa muda membutuhkan perhatian dan penanganan yang cepat sehingga tidak membuat menjadi stres. Tujuan dari kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dewasa muda dalam mengendalikan stres dan tetap produktif selama masa pandemi di Indonesia. Tujuan dari kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dewasa muda dalam mengendalikan stres dan tetap produktif selama masa pandemi di Indonesia. Peserta dari penyuluhan merupakan dewasa muda yang berjumlah 8 orang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan. Hasil dari penyuluhan ini adalah Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang covid 19 ini serta bagaimana cara masyarakat mengendalikan stres dan tetap produktif di masa pandemi Covid-19 ini.

Kata kunci: covid-19; dewasa muda; stres

HOW TO CONTROL STRESS AND STAY PRODUCTIVE IN YOUNG ADULTS IN THE TIME OF THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

Covid-19 is a coronavirus disease that was discovered in 2019 and reported to the WHO. Covid-19 has spread to various countries in the world, including Indonesia. The outbreak of this epidemic has also increased the number of positive cases of Covid-19. This virus can attack all ages, whether babies, children, adults, the elderly, pregnant women, and breastfeeding mothers. The condition of this pandemic is full of uncertainty. Young adults are very easy to feel excessive anxiety which then affects the condition of physical health. Such complex and psychologically stressful situations of young adults require attention and prompt handling so as not to become stressful. The purpose of the activity is to increase the knowledge of young adults in controlling stress and remaining productive during the pandemic in Indonesia. Participants from the counseling are young adults, totaling 8 people. The method used in the implementation of counseling. The result of this counseling is that this activity is able to increase public knowledge about Covid-19 and how people control stress and stay productive during this Covid-19 pandemic.

Keywords: covid-19; young adults; stress

PENDAHULUAN

Corona virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-COV2).

Virus Corona bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 yang lebih dikenal dengan nama virus Corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui (Alodokter, 2020). Dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres pascatrauma (post-traumatic stress disorder), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya. Bahkan beberapa psikiatris dan psikolog mengatakan hampir semua jenis gangguan mental ringan sampai berat terjadi dalam kondisi pandemik ini. Bahkan kasus xenofobia dan kasus bunuh diri karena ketakutan terinfeksi virus sudah mulai bermunculan.

Gejala awal infeksi virus Corona atau COVID-19 bisa berupa gejala flu, seperti demam, pilek, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Gejala ini bisa memberat. Pasien bisa mengalami demam tinggi, batuk berdahak bahkan berdarah, sesak napas, dan nyeri dada. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona (Kompas, 2020). Para ahli telah bersepakat kesehatan fisik dan mental saling terkait yang dikelola secara seimbang. Keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental di masa pandemi juga telah menjadi perhatian oleh pemerintah. Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan buku pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (DKJPS) pada pandemi COVID- 19.

Kondisi ini perlu menjadi perhatian mengingat perempuan memegang peran yang sangat penting dalam mengelola rumah tangga serta pada dewasa yang berperan penting dalam keluarga untuk dapat melindungi para Anak-anak dan remaja pun tidak luput dari dampak kebijakan pembatasan penyebaran virus melalui sistem pembelajaran dan bekerja secara jarak jauh, ini dapat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa mereka yang dimana masyarakat akan merasa stres, sebagian orang merasa khawatir atau takut yang berlebihan dan berpikir yang tidak masuk akal. Tidak jarang mereka memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda penderita Covid-19. Hal tersebut semakin membuat orang semakin berusaha mencari berita mengenai Covid-19, dan tidak dapat memilah berita yang akurat sehingga memunculkan kecemasan. Keadaan demikian membuat seseorang mengalami sulit tidur, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya. Inilah yang disebut kondisi stres.

Stres adalah respons organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung. Tuntutan tersebut dapat berupa hal-hal yang faktual terjadi, atau hal-hal baru yang mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual. Apabila kondisi tersebut tidak

teratasi dengan baik maka terjadilah gangguan pada satu atau lebih organ tubuh yang mengakibatkan yang bersangkutan tidak dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik. Dengan redaksi yang lebih sederhana, stres adalah suatu keadaan tidak mengenakan atau tidak nyaman yang dialami oleh individu dan keadaan tersebut mengganggu pikiran, emosional, tindakan atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut bersifat individual dan subjektif. Artinya kondisi stres.

Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid-19” yang dialami oleh setiap orang tidak sama dan cara penanggulangannya pun tidak sama karena sifatnya subyektif dan pribadi. Stres dalam penelitian ini didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Respons terhadap situasi dan adaptasi terhadap lingkungan yang berdampak positif disebut eustres. Sebaliknya, apabila respons negatif yang ada, maka akan menjadi distres. Respons negatif ini bila tidak dikelola dengan baik dan segera ada solusi/terapi akan menyebabkan seseorang terganggu mentalnya. (Moh. Muslim, 2015).

Stres diartikan sebagai reaksi tubuh baik secara psikis maupun fisik karena adanya tekanan ataupun ketegangan dari luar. Setiap orang memiliki cara mengatasi stres yang berbeda-beda, cara ini perlahan berubah menjadi kebiasaan jika dilakukan terus menerus. Ada yang menghadapi stres dengan cara yang sehat, atau justru memperburuk keadaan dengan melakukan hal-hal di luar batas. Diana Ballesteros dan Janis Whitlock mengemukakan dua jenis cara mengatasi stres, yakni: a. Strategi yang baik dalam menghadapi stres: berolahraga secara rutin, memiliki alokasi waktu untuk beristirahat dan perawatan diri, menyeimbangi antara bekerja dan bermain, membuat manajemen waktu dan meditasi. b. Strategi yang tidak baik dalam menghadapi stres: Mengonsumsi alkohol dan narkoba, melakukan kejahatan dan kriminal, menunda-nunda pekerjaan, menyakiti diri sendiri dan makan/minum berlebihan. (Ballesteros & Whitlock 4:2009). Pentingnya kegiatan pengabdian ini adalah untuk melatih kemampuan yang didapatkan selama ini di waktu belajar dikampus, melatih berkomunikasi yang baik dan memperluas jaringan relasi. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dewasa muda pada masa pandemi di Indonesia.

METODE

Pelaksanaan penyuluhan tentang cara mengendalikan stres dan tetap produktif pada dewasa muda dalam menghadapi masa pandemi covid 19 yang dilakukan pada hari Sabtu, 6 Maret 2021 pada pukul 09.30 WIB sampai dengan pukul 10.15 WIB. Peserta dari penyuluhan merupakan dewasa muda yang berjumlah 8 orang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan yaitu ceramah dan diskusi Tanya jawab penyuluhan diawali dengan pembukaan dan dilakukan pre-test dengan waktu kurang lebih 10 menit, penyampaian materi dengan waktu kurang lebih 25 menit, sesi tanya jawab dan penutup serta post-test dengan waktu kurang lebih 10 menit serta evaluasi kembali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini didapatkan bahwa peserta penyuluhan antusias mendengarkan materi penyuluhan yang diberikan. Peserta juga serius memperhatikan presentator dalam menjelaskan materi penyuluhan. Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan tersebut:



Gambar 1. Penyampaian Materi



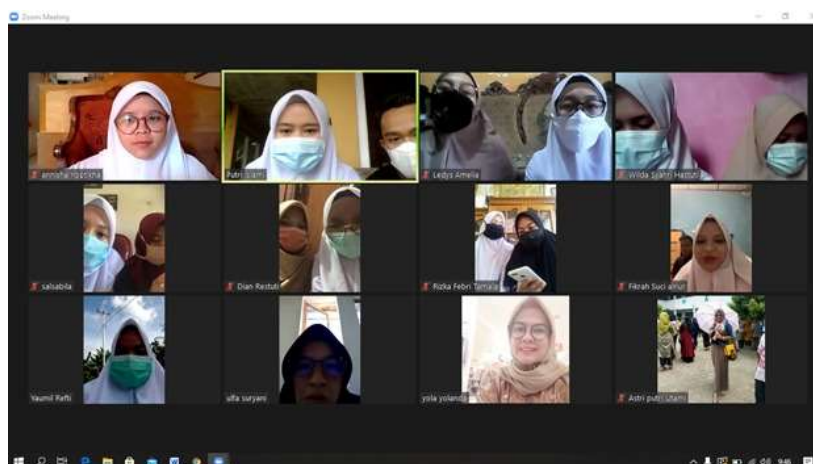
Gambar 2. Penyampaian Materi



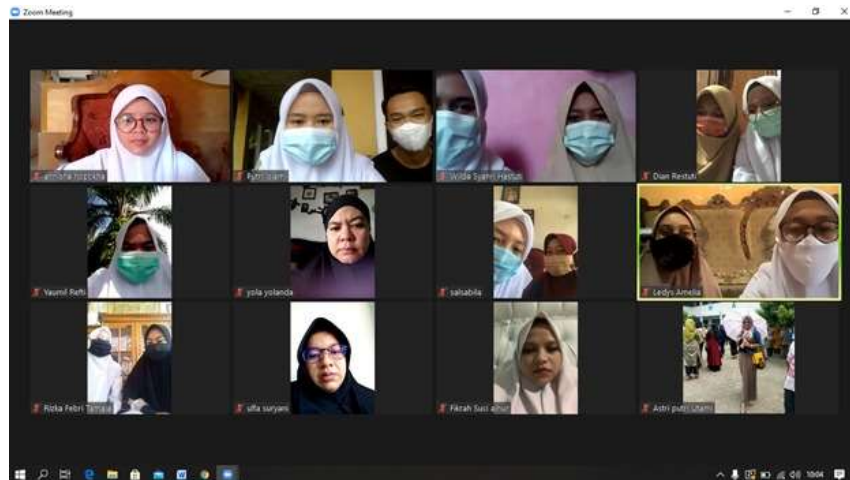
Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Penyampaian Materi



Gambar 5. Peserta Penyuluhan



Gambar 6. Peserta Penyuluhan

Peserta dari penyuluhan ini adalah dewasa awal yang berjumlah 8 orang. Merujuk pada kebijakan Badan Kesehatan Dunia (WHO), buku ini merupakan salah satu panduan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial bagi Orang Sehat, Orang Dengan Pantauan (ODP), Orang Tanpa Gejala (OTG), Pasien Dengan Pengawasan (PDP), Pasien COVID-19, dan kelompok rentan (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Jika mengacu pada struktur usia penduduk maka kelompok rentan yang terdampak pada kesehatan jiwa dan psikososial akibat infeksi COVID-19 diantaranya adalah dewasa muda. Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (*anxiety*). Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (*stresor*). Dalam prosesnya kecemasan itu sendiri seseorang melakukan *evaluative situation* yaitu menilai ancaman virus Covid-19 berdasarkan sikap, pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman masa lalu yang dimiliki. Jika *stresor* dinilai berbahaya maka reaksi kecemasan akan timbul. Reaksi kecemasan ini ada yang bersifat sesaat (*state anxiety*) dan ada yang bersifat permanen (*trait anxiety*).

Virus Corona bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 yang lebih dikenal dengan nama virus Corona. Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui (Alodokter, 2020). Dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya. Bahkan beberapa psikiatris dan psikolog mencatat hampir semua jenis gangguan mental ringan hingga berat dapat terjadi dalam kondisi pandemik ini. Para ahli telah bersepakat bahwa kesehatan fisik dan mental saling terkait yang harus dikelola secara seimbang. Keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental di masa pandemi juga telah menjadi perhatian oleh pemerintah, bagaimana dan apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjangkit atau menularkan ke mitra, dan menghindari terjadinya masalah psikososial akibat pandemi ini.

Keadaan seperti ini masyarakat membutuhkan peningkatan pengetahuan tentang covid 19 ini serta bagaimana cara mengendalikan stres dan tetap produktif ditengah pandemi covid 19 ini. Salah satu cara untuk peningkatan pengetahuan masyarakat ini dan cara mengendalikan stres dan tetap produktif di tengah covid 19 adalah dengan penyuluhan kesehatan tentang covid dan cara mengendalikan stres dan tetap produktif saat pandemi covid 19. Dengan memberikan penyuluhan kesehatan ini diharapkan masyarakat memahami apa itu COVID-19, masyarakat memahami pengertian stres, memahami penyebab stres, komplikasi stres, pencegahan, dan memahami dampak psikologis akibat COVID-19 serta memahami tentang cara mengatasi stres ditengah wabah pandemi COVID-19.

Stres didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami seseorang ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Respons terhadap situasi dan adaptasi terhadap lingkungan yang berdampak positif disebut eustres. Sebaliknya, apabila respons negatif yang ada, maka akan menjadi distress. Respons negatif ini bila tidak dikelola dengan baik dan segera ada solusi/terapi akan menyebabkan seseorang terganggu mentalnya (Moh. Muslim, 2015). Ruang lingkup stres di masa pandemi Covid-19 terdiri dari: 1) stres akademik, yang dihadapi siswa/ mahasiswa ada masa pandemi Covid-19 ini selain tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring. Proses belajar menggunakan media online lebih melelahkan dan membosankan, karena mereka tidak dapat berinteraksi langsung baik dengan guru maupun teman lainnya. Dengan demikian mengakibatkan frustrasi bagi siswa/mahasiswa, dan bila terus berlanjut dapat menimbulkan stres. 2) Stres kerja pada masa pandemi covid ini disebabkan social distancing yang mengakibatkan aktivitas masyarakat berkurang. Dampaknya adalah menurunnya produktivitas. Pada sisi lain, bagi pekerja yang mulai menerapkan Work From Office juga diliputi kecemasan yang menimbulkan stres tersendiri, khawatir terkena virus corona, karena beberapa beritanya menyebutkan munculnya kluster baru di perkantoran. Kondisi demikian terjadi antara lain adanya karyawan tidak disiplin dalam menerapkan protokol Kesehatan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dimengerti ketidakpastian situasi, masalah ekonomi, gaji yang dipangkas, atau bahkan terkena pemutusan hubungan kerja menjadi faktor yang memicu terjadinya stres dalam kerja. c. Stres dalam Keluarga, stres dalam keluarga akumulasi dari stres akademik yang dialami anak, stres kerja yang dialami orang tua (ayah atau ibu), diperburuk dengan kondisi keluarga yang kurang harmonis, semakin memperkuat potensi stres dalam keluarga. Stres memang tidak dapat dihindari, akan tetapi dapat diminimalisir dengan bertindak positif. Oleh sebab itu dibutuhkan manajemen stres yang komprehensif dan holistik (Know, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Moh. Muslim (2020) dengan judul “Manajemen Stres pada Masa Pandemi Covid 19” menunjukkan bahwa hanya orang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan terhindar dari stres, bahkan mampu menjadikan stres menjadi eustres (stres yang positif) karena mereka menjadi kreatif dan produktif. Berpikir positif dengan selalu menjaga imunitas tubuh dan spiritualitas menjadi salah satu cara agar terhindar dari stres. Memanfaatkan waktu yang sebaik-baiknya untuk beraktivitas secara

positif dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan menjadi solusi dalam menghadapi stres di masa pandemi Covid-19.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai “Cara Mengendalikan Stres Dan Tetap Produktif pada Dewasa Muda Dalam Menghadapi Masa Pandemi Covid 19” dilakukan pada hari Sabtu, 6 Maret 2021 dan dimulai pada jam 09.30 – 10.15. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang covid 19 ini serta bagaimana cara masyarakat mengendalikan stres dan tetap produktif di masa pandemi Covid-19 ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bambang Tarupolo.2002.Warta Keseharan Kerja Media Komunikasi Kesehatan Kerja.Edisi 2

Beehr, T.A., & Newman J.E. 1988. Psychological Stres in the Workplace, London: Routledge

Dale, Yoder and Paul D Staudohar. 1982. Personal Management and Industrial Relations. Seventh Edition, Pretince Hall, New Jersey

Davis, Martha, Elizabeth Robbins Eshelman, Matthew M'Kay. 2008.The Relaxation & Stres Reducation Workbook, Oakland: New Harbinger Publications

Muslim, Muhammad, Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan menjadi Sukses, Journal Esensi, Vol. 18 No. 2/2015

Lazarus, RS, Folkman S. 1984. Stres, Appraisals and Coping. New York: Springer

Palang Merah Indonesia (PMI) Editor: Herry Prasetyo. 2015. Panduan-Manajemen Stres, Jakarta: PMI.

Pandji Anoraga. 2001. Psikologi Kerja. Jakarta: Rineka Cipta

Robbins, Stephen P. 2001. Perilaku Organisasi: Konsep, Kontroversi, Aplikasi, Jilid I, Edisi 8, Prenhallindo Jakarta

Sarafino, E.P. 1994. Health Psychology Biopsychosocial Interaction. USA: John Wiley & Sons.