

PSIKOEDUKASI UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN MENGENAI KECEMASAN DAN SOLUSINYA PADA UMKM di Kota X

Linda Wati¹, Heryanti Satyadi², dan Cynthia Sutanto³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: lindaw@fpsi.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: heryanti.satyadi@gmail.com

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: cynthia.717182003@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

Anxiety is one of the psychological problems that every individual has. This is because since birth the individual already has trait anxiety. The pandemic condition makes individuals experience state anxiety with sudden changes that have an impact on the economic conditions of the families who open micro, small and medium enterprises. Individuals who experience anxiety problems usually feel trembling, cold sweats, muscle tension, headaches, irritability, insomnia, chest palpitations, feeling tired to shortness of breath. The pandemic condition poses challenges for every individual. This makes the individual feel pressure that causes a physical reaction. When faced with this, many individuals do self-diagnosis with online applications so that sometimes it makes individuals even more anxious. The purpose of psychoeducational activities carried out is to provide counseling about anxiety, types of anxiety and solutions to manage anxiety that is owned by each individual. The results of psychoeducation provide an overview to individuals regarding the appropriate solutions to manage their anxiety and the most appropriate solutions that can make participants feel comfortable. Participants felt that the Safe Place technique where they imagined a comfortable place for themselves was a technique that made participants feel calmer.

Kata kunci: Anxiety, Psychoeducation, UMKM

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologi yang dimiliki oleh setiap individu. Hal ini dikarenakan sejak lahir individu sudah memiliki *trait anxiety*. Kondisi pandemi membuat individu mengalami *state anxiety* dengan perubahan secara mendadak yang memberikan dampak pada kondisi perkenomian keluarga pelaku UMKM. Individu yang mengalami masalah kecemasan biasanya merasa gemetar, keringat dingin, otot tegang, sakit kepala, mudah marah, susah tidur, dada berdebar-debar, merasa lelah hingga sesak nafas. Kondisi pandemi menimbulkan tantangan bagi setiap individu. Hal tersebut membuat individu merasa memiliki tekanan yang menimbulkan reaksi fisik. Ketika menghadapi hal tersebut banyak individu yang melakukan *self-diagnosis* dengan aplikasi online sehingga terkadang membuat individu semakin cemas. Tujuan kegiatan psikoedukasi yang dilakukan untuk memberikan penyuluhan mengenai kecemasan, jenis-jenis kecemasan dan solusi untuk mengelolah kecemasan yang dimiliki oleh setiap individu. Hasil dari psikoedukasi memberikan gambaran kepada individu mengenai solusi yang sesuai untuk mengelola kecemasan yang dimilikinya dan solusi yang paling sesuai yang dapat membuat partisipan merasa nyaman. Partisipan merasa bahwa teknik *Safe Place* dimana mereka membayangkan tempat yang nyaman untuk dirinya merupakan teknik yang membuat peserta merasa lebih tenang.

Keywords: kecemasan, psikoedukasi, UMKM

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*) membawa tantangan pada setiap individu di dunia. Upaya dalam menghambat penyebaran COVID-19 dengan diberlakukannya PSBB (pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat) yang dilakukan di setiap kota di Indonesia. Pemberlakuan PSBB tersebut memberikan dampak terhadap perekonomian masyarakat karena tidak adanya akses masuk wisata dan lebih banyak individu yang melakukan aktivitas di dalam rumah. Berdasarkan data kementerian Koperasi dan UKM menyebutkan, sekurangnya terdapat 37 ribu pelaku UMKM yang terpukul selama pandemi (Sunarsi, 2020). Pandemi memberi dampak pada Pelaku Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) pada segi bahan dan harga dimana permintaan pasar menurun dan pengiriman barang terhambat (Muhlis, 2021). Kondisi pandemi

membuat omset penjualan para UMKM mengalami kemunduran, kesulitan memperoleh bahan baku, modal usaha, dan adanya hambatan dalam produksi (Aminy & Fithriasari, 2020).

Secara psikologis, hal tersebut dapat menimbulkan perasaan tidak aman dan cemas yang mengakibatkan kegiatan perekonomian menjadi terhambat. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), 1 dari 13 individu di dunia mengalami kecemasan. Hasil survey di Inggris menunjukkan bahwa selama 30 Maret hingga 29 April 2020 menunjukkan bahwa perempuanlah yang cenderung lebih rentan mengalami cemas dibandingkan laki-laki (McElcroy et al, 2020). Hal serupa juga diperkuat dengan temuan Shevlin dan rekan-rekan (2020) yang mengemukakan perempuan lebih rentan cemas daripada laki-laki; sebaliknya laki-laki lebih rentan trauma daripada perempuan. Pendapatan rumah tangga yang rendah memiliki kaitan dengan kecemasan pada kekhawatiran mengenai Covid dan dampaknya bagi mereka (McElcroy et al, 2020). Partisipan yang kehilangan pendapatan atau pendapatannya menjadi rendah selama pandemi memiliki risiko lebih tinggi gangguan cemas atau depresi (Shevlin et al, 2020). Data *survey online* yang dilakukan oleh lembaga SurveyMETER pada akhir bulan Mei 2020 mengenai kecemasan dengan menggunakan GAD-7 terhadap 3.533 responden yang berasal dari 34 provinsi di Indonesia mendapatkan hasil bahwa 55% responden mengalami gangguan kecemasan (ringan, sedang dan berat) (Suriastini, Sikoki, & Listiono, 2020).

Kecemasan merupakan suatu signal bahaya, kecemasan merupakan pengantar yang berhubungan dengan proses somatis yang berkaitan dengan aktivitas dari situasi yang membahayakan. Lang (dalam Craske et al., 2009) mengklasifikasikan gejala kecemasan dan ketakutan menjadi 3 respon sistem, yaitu: (a) Kekhawatiran (*verbal-subjective*); (b) Penghindaran (*overt motor acts*), dan (c) Ketegangan otot (*somato-visceral activity*). Menurut Noelen-Hoeksema (2014) terdapat beberapa karakteristik respons terhadap ancaman yang dapat menjadi gejala gangguan kecemasan, yaitu respons: (a) somatis, dapat berupa otot yang tegang, detak jantung yang meningkat, perubahan dalam pernapasan, pupil mata yang melebar, dan menyebabkan individu menjadi berkeringat; (b) emosional, dapat berupa rasa takut, gelisah, dan mudah tersinggung; (c) kognitif, dapat berupa antisipasi bahaya, melebih-lebihkan bahaya, rasa tidak nyata, dan masalah dalam berkonsentrasi; dan (d) perilaku dapat berupa menunjukkan respons terhadap ancaman seperti melarikan diri, menghindari, agresi, dan kaku.

Individu yang mengalami gejala kecemasan banyak yang melakukan *self-diagnosis* secara online sehingga terkadang membuat individu tersebut merasa semakin cemas karena ia tidak mengetahui apakah kecemasan yang ia alami berada ditahap wajar atau perlu untuk mendapatkan bantuan dari tenaga profesional. Selain itu, terkadang terdapat individu yang membutuhkan bantuan tenaga profesional untuk membantu menghadapi permasalahan yang dialami. Psikoedukasi ini mengajarkan peserta untuk menerapkan relaksasi yang diharapkan dapat menurunkan kecemasan yang dimilikinya. AUFAR, dan RAHARJO (2020) menemukan bahwa kegiatan relaksasi dapat dijadikan sebagai solusi untuk mengelola kecemasan di masa Pandemi COVID-19. Sejalan dengan AUFAR, dan RAHARJO, ARISTAWATI, PRATITIS, PUTRI dan AMIRUDIN (2020) menemukan bahwa teknik relaksasi dapat memberikan manfaat untuk menurunkan kecemasan di masa pandemic. Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa di Spanyol yang menjalani 4 sesi latihan relaksasi ditemukan adanya penurunan tingkat kecemasan semasa pandemi (Ozamic-Etxebarria et al, 2020). Teknik relaksasi adalah latihan terapeutik yang dirancang untuk membantu seseorang menurunkan ketegangan dan kecemasan dengan menurunkan tingkat kortisol, mengurangi keluhan somatik, dan pengalaman subyektif tertekan dari penderita.

Banyak ragam teknik relaksasi dan beberapa teknik relaksasi adalah box breathing, guided imaginary, dan progressive muscle relaxation (Norelli et al, 2021). Box breathing adalah latihan relaksasi dengan bernafas sambil membayangkan sebuah kotak dengan keempat sisinya. Latihan bernafas dijadikan sebagai rekomendasi untuk rehabilitasi pernafasan pada dewasa yang terinfeksi virus Corona selain pengobatan medis lainnya yang diberikan (Zhao et al, 2020).

Kombinasi latihan bernafas selama 20 menit juga dimasukkan dalam Psychological-Behavior Intervention terhadap penderita Covid selama dirawat di RS Huoshenshan dari 23 Februari hingga 13 Maret 2020 menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat cemas dan depresi pada pasien serta perbaikan pada fungsi paru-paru (Kong et al, 2020).

Guide imaginary adalah latihan relaksasi yang mengarahkan individu membayangkan satu lingkungan yang tenang sehingga membuat kelima indera merasakan ketenangan (Norelli et al, 2021). Progressive Muscle Relaxation adalah teknik relaksasi yang fokus pada gejala ketegangan yang diasosiasikan dengan cemas. Latihan dilakukan dengan mengencangkan dan mengendurkan otot di seluruh badan dengan fokus pada pengenduran otot sebagai tahap relaksasinya. Teknik ini dapat dilakukan sendiri atau dengan pengarah orang lain (Norelli et al., 2021). Penelitian berikut menunjukkan adanya penurunan tingkat cemas dan perbaikan tidur pasien Covid-19 setelah melakukan latihan teknik relaksasi otot progresif. Penelitian Liu et al (2020) terhadap pasien isolasi di mana kelompok eksperimen diberikan latihan relaksasi otot selama 30 menit setiap harinya untuk 5 hari berturut-turut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dan perbaikan kualitas tidur pasien serta perbaikan fungsi paru-parunya. Penelitian Xiao et al (2020) terhadap pasien Covid-19 yang dirawat memberikan latihan relaksasi otot 30 menit setelah bangun tidur dan sebelum tidur menunjukkan penurunan tingkat cemas, mengurangi emosi negative seperti rasa takut dan tegang, serta membantu pasien menjadi mudah untuk tertidur.

Mengingat teknik relaksasi ini memiliki dampak yang positif pada penurunan tingkat cemas pasien Covid-19 dan teknik ini dapat dilakukan sendiri oleh penderita, maka psikoedukasi ini diharapkan dapat membantu individu untuk dapat memahami mengenai kecemasan, jenis-jenis kecemasan dan solusi untuk mengelola kecemasan tersebut. Melalui psikoedukasi ini diharapkan peserta dapat mempraktekkan beberapa teknik relaksasi yang diajarkan sehingga dapat mengurangi tingkat kecemasan dan keluhan fisik yang dialami.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan seminar psikoedukasi dilaksanakan secara *online* dengan media *Zoom Meeting*. Peserta kegiatan seminar ini adalah pelaku UMKM yang telah membuka usaha dalam rangka memenuhi kebutuhan sehari-hari selama masa pandemik. Seminar ini dihadiri oleh empat orang pelaku UMKM di Kota X. Program-program yang dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, sebagai berikut :

- a. Pembicaraan dengan komunitas UMKM di kota X mengenai kerjasama penyelenggaraan seminar psikoedukasi, serta topik yang diangkat sebagai tema dalam psikoedukasi sebelum acara diselenggarakan.
- b. Psikoedukasi mengenai kecemasan, terkadai pemahaman pelaku UMKM mengenai kecemasan dan solusi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan hidup pelaku UMKM.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Seminar psikoedukasi ini dihadiri oleh 4 pelaku UMKM (2 perempuan dan 2 Laki-Laki) dengan rentang usia 16 – 36 tahun. Acara diselenggarakan secara online dengan media *Zoom Meeting* pada hari Kamis, 22 Juli 2021 pukul 19.00 WIB – 21.00 WIB. Acara di buka dengan perkenalan antara peserta dengan tim pemateri. Selanjutnya acara dilanjutkan dengan penyampaian harapan peserta dari kegiatan psikoedukasi dan pembuatan kesepakatan mengenai aturan-aturan selama kegiatan seminar psikoedukasi ini.

Selanjutnya adalah pengisian *pre-test* sebelum dilakukannya seminar. Sesi berikutnya dilakukan *ice breaking* dengan tujuan untuk membuat peserta menjadi lebih nyaman sebelum dimulainya pemaparan materi oleh pemateri. Pada sesi pemaparan materi dijelaskan mengenai pengertian kecemasan, jenis jenis kecemasan dan teknik untuk mengelola kecemasan.

Peserta diberikan psikoedukasi mengenai pengertian mengenai kecemasan dan jenis jenis kecemasan. Kecemasan terbagi menjadi dua jenis (Spielberger, 1966), yaitu (a) *state anxiety*, kondisi ketika seseorang merasa berada di dalam situasi yang mengancam; dan (b) *trait anxiety*, karakteristik seseorang yang cukup stabil dan mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman. Setelah pemaparan mengenai kecemasan dan jenis-jenis kecemasan, peserta diberikan kesempatan untuk para peserta memberikan pertanyaan mengenai hal-hal yang masih kurang dipahami mengenai kecemasan dan jenis-jenisnya. Hal yang ditanyakan oleh peserta mengenai pengalaman peserta dalam menghadapi kecemasan dan bertanya mengenai hal hal yang harus ia lakukan ketika menghadapi permasalahan yang sama yang menimbulkan kecemasan. Pertanyaan dari peserta yang membahas mengenai materi berikutnya membuat pemateri menunda menjawab pertanyaan tersebut hingga selesai sesi pemaparan teknik pengolahan kecemasan. Setelah dipastikan sudah tidak ada pertanyaan dari peserta, sesi dilanjutkan dengan pemaparan mengenai teknik mengelola kecemasan.

Pemateri memaparkan tiga teknik mengelola kecemasan, yaitu teknik relaksasi pernafasan, teknik relaksasi otot dan teknik *safe place*. Setelah tiga teknik tersebut dipaparkan sesi dilanjutkan dengan sesi praktek yaitu penerapan ketiga teknik tersebut. Selama praktek terlihat berjalan dengan cukup kondusif, peserta dapat mengikuti instruksi yang disampaikan pemateri untuk diterapkan. Setelah selesai mempraktekan ketiga teknik mengelola kecemasan, pemateri memberikan pertanyaan kepada peserta yang bertanya pada sesi sebelumnya, apakah pertanyaannya sudah terjawab dengan pemaparan dan praktek dari tiga teknik mengelola kecemasan. Setelah dipastikan bahwa peserta tersebut sudah mendapatkan jawaban sesi selanjutnya membahas mengenai pertanyaan yang masih ingin ditanyakan oleh peserta. Setelah sesi tanya jawab peserta selesai. Pemateri menanyakan mengenai teknik yang peserta rasa cocok untuk diri mereka ketika menghadapi kecemasan. Peserta menyampaikan bahwa teknik *safe place* merupakan teknik yang menurut mereka cocok untuk mengelola kecemasan yang dimilikinya. Peserta merasa bahwa dengan membayangkan tempat yang nyaman membuat diri mereka menjadi lebih nyaman dan lebih tenang. Setelah selesai sesi pemaparan, pemateri memberikan *post-test* untuk mengetahui gambaran mengenai pemahaman peserta selama pemaparan materi. Acara diakhiri dengan sesi foto bersama antara pemateri dan peserta.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan selama seminar berlangsung serta hasil *pre-test* dan *post-test* dari para peserta seminar yang mengikuti acara dari awal hingga akhir, diperoleh hasil bahwa para peserta seminar mendapatkan pemahaman mengenai kecemasan, jenis-jenis kecemasan, dampak kecemasan dan solusi yang efektif dalam mengelola kecemasan sehingga tidak memberikan dampak yang bekepanjangan. Berdasarkan tiga teknik dalam mengelola kecemasan yang diberikan pada psikoedukasi ini, peserta merasa bahwa teknik *safe place* sebagai teknik yang membuat peserta merasa nyaman. Oleh karena diadakannya psikoedukasi seperti ini, para peserta mendapatkan pengetahuan baru yang bersifat teoretis dan praktis yang berkaitan dengan cara mengelola kecemasan. Saran yang diberikan adalah kegiatan seperti ini sebaiknya diadakan secara *offline* sehingga suasana tempat kegiatan dapat diatur agar berjalan kondusif. Selain itu, disarankan adanya pembagian peserta yang usianya lebih seragam sehingga penyampaian materi menjadi lebih terarah, mengingat kecemasan pada remaja dan dewasa berbeda. Saran ketiga adalah sebaiknya sesi psikoedukasi dilakukan lebih dari satu sesi mengingat hal yang disampaikan cukup padat.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada peserta seminar yang merupakan pelaku UMKM di Kota X. Terima kasih untuk semangat dan antusiasnya mengikuti seminar walau ada kendala sinyal yang kurang stabil di kota X. Terima kasih kepada Universitas Tarumanagara yang telah memfasilitasi dan mendukung kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik sesuai dengan harapan.

REFERENSI

- Aminy, A., & Fithriasari, K. (2020). Analisis dampak COVID-19 bagi UMKM di Jawa Timur. In *Seminar Nasional Official Statistics*. 2020(1). 15-22
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., Putri, A., & Amirudin, K. (2020). Manajemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Saat Pandemi COVID-19. In *seminar nasional konsorsium untag se indonesia* (Vol. 2, No. 1).
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157-163.
- Kong, X., Kong, F., Zheng, K., Tang, M., Chen, Y., Zhou, J., Li, Y., Diao, L., Wu, S., Jiao, P., Su, T., & Dong, Y. (2020). Effect of Psychological-Behavioral Intervention on the depression and anxiety of Covid-19 patients. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.586355>
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with Covid-19. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
- McElroy, E., Patalay, P., Moltrecht, B., Shevlin, M., Shum, A., Creswell, C., & Waite, P., (2020). Demographic and health factors associated in the context of Covid-19. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12470>
- Noelen-Hoeksema, S. (2014). *Abnormal psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Norelli, S. K., Long, A., & Krepps, J. M. (2021). Relaxation techniques. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK513238/>
- Ozamiz-Etxeberria, N., Santamaria, M. D., Munitis, A. E., & Gorrotxaegi, M. P. (2020). Reduction of Covid-19 anxiety levels through Reaxation Techniques: A study carried out in Nothern Spain on a sample of young university studetns. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02038>
- Shevlin, M., McBride, O., Murphy, J., Miller, J. G., Hartman, T.K., Levita, L., mason, L., Martinez, A. P., McKay, R., Stocks, T. V. A., Bennett, K. M., Hyland, P., Karatzias, T., & Bental, R. (2020). Anxiety, depression, traumatic stress and covid-19-related anxiety in the UK general population during the pandemic covid-19.. Retrieved from <https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-open/article/anxiety-depression-traumatic-stress-and-covid19related-anxiety-in-the-uk-general-population-during-the-covid19-pandemic/50A4F50EF32B5D75C531B77FB913D53A>
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. *Anxiety and behavior*, 1(3).
- Sulistiani, H. T. (2021). dampak pembiayaan ba'i bitsaman ajil (BBA) pada perkembangan usaha dan kesejahteraan ekonomi usaha mikro kecil dan menengah (UMKM) di BMT Istiqomah Karangrejo dan BMT Rizwa Manba'ul Ulum Tulungagung.
- Sunarsi, D. (2020). Implikasi Digitalisasi Umkm. *Digitalisasi UMKM*, 57.
- Suriastini, W., Sikoki, B., dan Listiono. (Juli, 2020). sharp increase in mental health disorder incidence : a call to expand mental health services. *Research Brief*. Diunduh dari <https://www.surveymeter.org/en/node/576>
- Xiao, C. X., Lin, Y. J., Lin, R. Q., Liu, A., Zhong, G. Q., Lan, C. F. (2020). *Effect of progressive muscle relaxation training on negative emotions and sleep quality in Covid-19 patients*. doi: 10.1097/MD.00000000000023185.

Zhao, H. M., Xie, Y. X., & Wang, C. (2020). *Recommendation or respiratory rehabilitations in adults with coronavirus disease 2019*. doi: 10.1097/CM9.0000000000000848