

Manajemen Stres Di Masa Pandemi Covid-19

Sri Nyumirah¹, Evin Novianti²

Akademi Keperawatan Pasar Rebo Jakarta¹, Departemen Keperawatan Jiwa
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta²

e-mail : srinyumirah@yahoo.co.id

Abstrak

Pemantauan dan pengawasan kesehatan mental penduduk selama krisis seperti pandemi adalah prioritas segera. Pandemi Covid-19 ini memiliki dampak psikologis dan sosial bagi masyarakat. Salah satu dampak psikologis yang muncul dimasa pandemi ini adalah stres, tidak diatasi dapat mengganggu proses kehidupan, sehingga diperlukan cara melakukan manajemen stres. Tujuan dilakukan studi deskriptif untuk mengetahui gambaran bahwa penerapan manajemen stres mampu mengelola masalah psikososial sebagai dampak pandemi COVID-19. Metode yang dilakukan studi deskriptif. menggambarkan kasus yang diperoleh dari kasus kelolaan dan menjelaskan isi dari kasus tersebut, setelah dilakukan edukasi tentang penerapan manajemen stres bahwa semua responden sehat 100% (20) orang. Manajemen stres yang dilakukan dengan fisik rileks, emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, relasi dan spiritual positif, bentuk lain yang dilakukan yaitu dengan tarik napas dalam, memastikan informasi yang valid, melakukan tindakan anjuran pemerintah dan menambah dukungan sosial baik dengan keluarga dan masyarakat sekitarnya.

Kata Kunci : Manajemen Stres, Pandemi COVID-19

Abstract

Monitoring and monitoring the mental health of the population during a crisis such as a pandemic is an immediate priority. The COVID-19 pandemic has had a psychological and social impact on society. One of the psychological impacts that arise during this pandemic is stress, if not overcome can interfere with life processes, so we need a way to manage stress. The purpose of this descriptive study is to find out how the application of stress management is able to manage psychosocial problems as a result of the COVID-19 pandemic. The method used is a descriptive study. describe cases obtained from managed cases and explain the contents of the case, after being educated about the application of stress management that all respondents are 100% healthy (20) people. Stress management is done by physically relaxing, positive emotions, positive thoughts, positive behavior, positive relationships and spirituality, other forms that are carried out are by taking deep breaths, ensuring valid information, taking actions recommended by the government and increasing social support both with family and community surroundings.

Keywords: Stress Management, COVID-19 Pandemic

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 berdampak signifikan terhadap kesehatan mental masyarakat, oleh karena itu, pemantauan dan pengawasan kesehatan mental penduduk selama krisis seperti pandemi adalah prioritas segera. Pandemi Covid-

19 ini baru memiliki dampak psikologis dan sosial yang signifikan bagi masyarakat. Penelitian telah menyoroti dampak pada kesejahteraan psikologis dari kelompok yang paling terpapar,

termasuk anak-anak, mahasiswa, dan petugas kesehatan, yang lebih mungkin mengembangkan gangguan stres pasca-trauma, kecemasan, depresi, dan gejala kesukahan lainnya (Saladino, 2020). Masalah psikologis yang terjadi pada individu akan mempengaruhi kondisi seseorang menjadi cemas, merasa tidak berdaya dan stres di masa pandemi Covid-19, (Xiang, Li, Zhang, Qinge Cheung, and Chee H, 2020).

Kondisi yang tidak pasti dan akan selesai kapan pandemi ini membuat menjadi suatu stresor yang sangat kompleks, kondisi terkonfirmasi positif COVID-19, dan protokol kesehatan seperti membatasi mobilisasi dan melakukan isolasi mandiri, merupakan salah satu stimulus penyebab dapat masalah psikologis terutama perasaan cemas yang dirasakan (Moghanibashi-Mansourieh, 2020).

Berdasarkan hasil Penelitian Analzy dkk (2021), bahwa munculnya penyakit Coronavirus (COVID-19) telah mempengaruhi kesehatan psikologis dan mental petugas kesehatan di Yordania, masalah kesehatan yang terjadi yaitu mengalami cemas, stres dan depresi.

Dukungan kesehatan jiwa psikososial merupakan salah satu upaya yang dapat mengatasi masalah kesehatan jiwa dan psikososial masyarakat pada berbagai kondisi yang terjadi akibat kondisi pandemi COVID-19 (Keliat et.al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian lain oleh Muslim (2020), bahwa hanya orang yang mampu menyesuaikan diri dan mengelola dengan baik kondisi yang ada akan terhindar dari stres, bahkan mampu menjadikan stres menjadi *eustres* (stress yang positif) karena mereka menjadi kreatif dan produktif.

Berdasarkan hasil penelitian Rahmawati (2021) bahwa salah satu dampak psikologis stres, yang apabila tidak diatasi dapat mengganggu proses kehidupan, sehingga diperlukan adanya kemampuan untuk mengatasinya dengan cara melakukan manajemen stress.

Stres juga dapat disebabkan karena masih banyak informasi terkait pandemi dikarenakan COVID-19

merupakan salah satu penyakit baru, kemunculan dan penyebarannya, menyebabkan perasaan bingung, cemas dan perasaan takut di kalangan masyarakat umum. Banyak fakta terus berubah dan banyak mitos juga tersebar mengenai cara pencegahan dan pengelolaan infeksi (Roy et al., 2020).

Berdasarkan hal tersebut dibutuhkan suatu tindakan keperawatan untuk mengatasi perasaan cemas dan stres yang dialami masyarakat akibat kondisi pandemik COVID-19, sehingga masyarakat mampu melakukan manajemen stres dengan masalah psikososial yang dihadapi, karena, bila tidak mampu diatasi akan berdampak terhadap penyakit fisik dan masalah psikologis, bahkan mengalami gangguan jiwa (Sarwono, 2013).

Berdasarkan hasil survai yang dilakukan di masyarakat dan hasil wawancara dengan jumlah sampel 20 orang, hasil dari 5 orang bahwa Ny. S merupakan salah satu kader kesehatan merasa perlu beradaptasi dengan kondisi pandemi COVID-19, karena protokol kesehatan yang harus diberlakukan dan semua kegiatan di masyarakat secara online. Hasil *assesment* dengan *Self-Reporting*

Questionnaire (SRQ) menunjukkan tidak ada gejala gangguan mental emosional (GME) dan *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Berbeda dengan Ny.T, salah satu kader kesehatan yang di rumah tinggal sendiri merasa kesepian dan merasa cemas ketika akan keluar rumah, sehingga hasil pengkajian SRQ menunjukkan adanya stres ringan. Tn S sebagai penjaga sekolah yang lebih banyak bertemu dengan orang di masyarakat karena tempat sekolah sering digunakan tempat vaksin, didapatkan hasil pengukuran masalah psikososial dengan SRQ didapatkan kondisinya sehat atau tidak mengalami masalah psikososial. Kondisi lain, Ny. W dan Ny. E, keduanya sebagai seorang kader kesehatan yang aktif dan sudah pernah terpapar COVID-19, meskipun statusnya sama, hasil *assesment* dengan SRQ menunjukkan hasil yang berbeda. Ny W mengalami stres ringan sedangkan Ny E diperoleh dalam kondisi yang sehat.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas bahwa ada perbedaan kesehatan jiwa psikososial pada lima

responden tersebut membuat penulis tertarik untuk menulis studi kasus tentang penerapan manajemen stres dalam mengelola masalah psikososial sebagai dampak pandemi COVID-19. Tujuan dari studi ini adalah untuk mendapatkan gambaran penerapan manajemen stres dalam mengelola masalah psikososial sebagai dampak pandemi COVID-19.

Metode Penelitian

Penulisan artikel ini menggunakan studi kasus dengan metode deskriptif. Penulis menggambarkan kasus yang diperoleh dari kasus kelolaan dan menjelaskan isi dari kasus tersebut. Fenomena yang terjadi dalam kasus tersebut, kemudian penulis telaah dengan menggunakan literatur dan artikel di hasil penelitian dalam jurnal. Sampel diperoleh sebanyak 20 responden. Teknik sampling dilakukan dengan total sampling. Tempat dilakukan secara online dengan menggunakan zoom. Waktu yang dilakukan 7 September sampai 14 September 2021. Masing-masing responden mengisi skrining masalah psikososial dengan SRQ, mengisi checklist isian perilaku sehat sebagai adaptasi kebiasaan baru pencegahan

masalah kesehatan jiwa psikososial terkait COVID-19 setiap harinya selama satu minggu, kemudian data dianalisis dengan membandingkan hasil skrining pada hari 1 dan hari ke 7 serta rata-rata isian perilaku sehat sebagai adaptasi kebiasaan baru pencegahan masalah kesehatan jiwa psikososial terkait COVID-19 pada masing-masing responden.

Hasil Penelitian

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden
Masalah Psikososial Pada Hari 1
(N: 20)

Hasil	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sehat	17	85
GME	3	15
PTSD	0	0
Total	20	100

Hasil tabel distribusi frekuensi pada responden pada tabel 1 menunjukkan hasil pengkajian di hari pertama sebelum dilakukan penerapan manajemen stres dengan memberikan edukasi kesehatan dalam mengelola masalah jiwa psikososial sebagian besar responden mengalami sehat sebanyak 17 orang (85%) dan mengalami gejala mental emosional (GME) 3 orang.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden
Masalah Psikososial Hari ke 7
(N: 20)

Hasil	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Sehat	20	100
GME	0	0
PTSD	0	0
Total	20	100

Hasil tabel distribusi frekuensi pada responden pada tabel 2 menunjukkan hasil pengkajian di minggu terakhir setelah diberikan edukasi kesehatan dalam mengelola masalah jiwa psikososial bahwa semua responden sehat 100% (20) orang.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden
Peningkatan Imunitas Jiwa
(N: 20)

Kegiatan	Hari 1 (%)	Hari 7 (%)
Fisik Rilek	98,57	100
Emosi Positif	98,57	100
Pikiran Positif	100	100
Perilaku Positif	100	100
Relasi Positif	97,86	100
Spiritual positif	95,71	95
Rata-Rata	98,45	99,16

Hasil tabel frekuensi dari 20 responden bahwa setelah dilakukan edukasi

kesehatan secara online ada peningkatan kegiatan dalam peningkatan imunitas jiwa dari rerata selisih sebesar 0,71 % yaitu dari rerata 98,45% menjadi 99,16%.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Responden
Pencegahan Masalah Kesehatan Jiwa
Psikososial
(N: 20)

Kegiatan	Hari 1 (%)	Hari 7 (%)
Tarik Nafas dalam	99,29	100
Memastikan Informasi valid	99,29	100
Melakukan tindakan sesuai anjuran pemerintah	97,86	100
Mengevaluasi Tindakan yang dilakukan	97,86	100
Rata-Rata	98,57	100

Hasil tabel frekuensi dari 20 responden bahwa setelah dilakukan edukasi kesehatan secara online ada peningkatan kegiatan dalam pencegahan masalah kesehatan jiwa psikososial dari rerata selisih sebesar 1,43% yaitu dari rerata 98,57% menjadi 100%.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Responden
Pencegahan Masalah Kesehatan
Jiwa Psikososial (Keluarga dan
Masyarakat)
(N: 20)

Kegiatan	Hari 1(%)	Hari 7 (%)
Kumpul keluarga serumah	95,00	100
Keluarga mengetahui masalah kes. Covid19	97,86	100
Keluarga mampu mengambil keputusan kesehatan	99,29	100
Keluarga mampu merawat	97,14	100
Keluarga mampu menciptakan suasana yang kondusif	97,86	100
Keluarga mampu menggunakan fasilitas Kes.	99,29	100
Rata-Rata:	97,74	100
Masyarakat		
Gotong Royong	93,57	100
Rata-Rata:	93,57	100

Hasil tabel frekuensi dari 20 responden bahwa setelah dilakukan edukasi kesehatan secara online ada peningkatan kegiatan dalam pencegahan masalah kesehatan jiwa psikososial di keluarga dari rerata selisih sebesar 2,26% yaitu dari rerata 97,74% menjadi 100%, sedangkan kegiatan dalam pencegahan masalah kesehatan jiwa psikososial di masyarakat dari rerata selisih sebesar

6,43% yaitu dari rerata 93,57% menjadi 100%.

Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 dan 2 bahwa setelah dilakukan edukasi kesehatan secara online semua responden menjadi sehat jiwa dan mampu beradaptasi di masa pandemi ini.

Penerapan manajemen stres dengan memberikan dukungan psikososial pada responden/masyarakat pada pandemi COVID 19 merupakan salah satu bentuk perhatian, dukungan yang mampu melindungi individu dalam menyelesaikan suatu masalah (He F.et al.,2013; Wang X, et al., 2014).

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Muslim (2020) bahwa salah satu penyebab stres/stressor di masa pandemi COVID-19 salah satunya adalah berita mengenai pandemi COVID-19 yang sering muncul di berita baik di media sosial maupun di televisi, mencari informasi dari sumber yang tepercaya, adalah salah satu solusi, tidak gampang percaya

berita yang mengakibatkan semakin cemas, khawatir dan gelisah. Karena mempercayai berita yang membuat kecemasan, kekhawatiran dan kegelisahan menjadi salah satu pemicu stres.

Menurut pendapat peneliti lain bahwa yang perlu ditekankan saat mengatasi stres yaitu ketika tidak memiliki kendali terkait penyebab stres, tetapi kita mampu mengontrol bagaimana seseorang memberikan respon terhadap stres tersebut (U.S. Department of Veteran Affairs,; 2014).

Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa salah satu masalah yang muncul pandemik COVID-19 menyebabkan munculnya gejala psikotik dan PTSD (Keliat et al.,2020).

Berdasarkan tabel 3 salah satu penerapan manajemen stres yaitu diantaranya peningkatan imunitas jiwa dengan melakukan fisik rileks, emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, relasi dan spiritual positif, responden setelah dilakukan edukasi tersebut dan diterapkan setiap hari meningkat dari hari 1 sampai hari ke 7 sebesar 0,71 %.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kholidah (2012), bahwa berfikir positif, emosi positif dan fisik rileks dapat menurunkan tingkat stres seseorang. Penelitian lain juga ditemukan bahwa dengan berfikir positif membantu menurunkan kecemasan yang dialami oleh seorang mahasiswa saat menyusun skripsi, penelitian oleh Machmudati (2017), bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi perlakuan. Kecemasan mahasiswa setelah mengikuti pelatihan berpikir positif lebih rendah daripada kecemasan sebelum mengikuti pelatihan.

Berdasarkan tabel 4 salah satu penerapan manajemen stres untuk mengelola masalah psikososial dengan latihan tarik napas dalam, memastikan informasi valid, melakukan tindakan sesuai anjuran pemerintah, dan selalu melakukan evaluasi tindakan yang sudah dilakukan mengalami kenaikan dari hari 1 sampai hari ke 7 yaitu 1,43% setelah dilakukan edukasi untuk penerapan manajemen stres dan dilakukan setiap hari oleh responden.

Sesuai hasil penelitian Resti (2014), bahwa tehnik relaksasi sangat efektif digunakan untuk mengurangi perasaan cemas karena tehnik ini mampu mengelola diri yang ada dalam sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Menurut penelitian Matuwali dkk (2020), bahwa tehnik relaksasi napas dalam juga sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan terhadap kondisi yang dihadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Endriyani dkk (2021), bahwa kecemasan yang dirasakan berkurang setelah dilakukan latihan nafas dalam serta relaksasi otot progresif tentang perasaan cemas masyarakat di masa pandemi COVID-19 ini. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Rahayu dkk (2021), bahwa setelah diberikan dukungan kesehatan jiwa psikososial terjadi peningkatan rata-rata perilaku sehat adaptasi kebiasaan baru (95% - 100%) yang meliputi adaptasi peningkatan imunitas fisik, peningkatan imunitas jiwa, pencegahan penularan COVID-19 secara fisik, pencegahan masalah kesehatan jiwa terkait COVID-19 pada individu, keluarga, dan masyarakat.

Berdasarkan tabel 5 didapatkan selisih rerata sebesar 2,26% yaitu dari rerata 97,74% menjadi 100%, sedangkan kegiatan dalam pencegahan masalah kesehatan jiwa psikososial di masyarakat dari rerata sebesar 6,43% yaitu dari rerata 93,57% menjadi 100% dengan dukungan sosial keluarga sangat penting.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rizqi dkk bahwa dukungan sosial sangat efektif dilakukan pada seseorang yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Febriani dkk (2020), yang mendukung yaitu ada hubungan yang signifikan dukungan sosial dan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian akhir. Menurut Maslihah (2011), bahwa dukungan sosial merupakan salah satu hal yang penting dalam memberikan support dan manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik individu.

Penelitian yang lain juga dilakukan oleh Huda (2017), bahwa dukungan sosial merupakan salah satu dukungan atau bantuan yang berasal

dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuknya dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, penghargaan, emosi ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

Simpulan

Penerapan manajemen stres merupakan salah satu cara mengelola stres yang muncul di masa pandemi COVID-19, manajemen stres yang dilakukan dengan fisik rileks, emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, relasi dan spiritual positif, bentuk lain yang dilakukan yaitu dengan tarik napas dalam, memastikan informasi yang valid, melakukan tindakan anjuran pemerintah dan menambah dukungan sosial baik dengan keluarga dan masyarakat sekitarnya.

Daftar Pustaka

Analyzy Eman dkk. (2021). *Anxiety, depression, stress, fear and social support during COVID-19 pandemic among Jordanian healthcare workers*. March 12, 2021. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247679>

Endriyani dkk. (2021). Upaya Mengatasi Kecemasan Masyarakat Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal*

Pengabdian Masyarakat Membangun Negeri. Vol 5 No 1 April 2021.

Febriani dkk (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. Vol 9, No, 1, Juni 2019, pp; 72-85. p-ISSN: 2354-6093 dan e-ISSN: 2654-4563 DOI: 10.35816/jiskh.v10i2.221

Keliat, Dkk (2020) *Mental Health And Psychosocial Support Covid-19: Keperawatan Jiwa*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Kholidah. (2012). Berfikir positif Untuk Menurunkan Stres. *Jurnal Psikologis* Volume 39. UGM. Yogyakarta

Mchmudati. (2017). Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa.

Moghanibashi-Mansourieh A. (2020). Assessing The Anxiety Level Of Iranian General Population During Covid-19 Outbreak. *Asian J Psychiatr*. 51(January):1-5

Muslim. (2020). Manajemen Stres Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, Vol. 23 No. 2 / 2020.

Mutawalli, L., Setiawan, S., Saimi. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresif Sebagai Alternatif Mengatasi Stress Dimasa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Lombok

- Tengah *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* Vol. 4. No. 3 Juli 2020 p-ISSN: 2598-9944 eISSN: 2656-6753 <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>.
- Rahayu dkk (2021). Penerapan Perilaku Sehat Adaptasi Kebiasaan Baru dan Perubahan Masalah Psikososial Akibat Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan* Volume 13 No 2 Juni 2021 e-ISSN 2549-8118; p-ISSN 2085-1049 <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Resti, I.B., 2014, Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Stres pada Penderita Asma, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Volume 2, No. 1, Januari 2014, hlm: 1-20
- Rizqi dkk. Dukungan Sosial Keluarga dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Empati*, Volume 8 (Nomor 4), halaman 71-76. UNDIP. Semarang
- Roy, D., Tripathy, S., Kumar, S., & Sharma, N. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, April.
- U. S. Department of Veteran Affairs. (2014). *Manage Stress Workbook*
- Saladino Valeria, Algeri D. Auriemma V. (2020). The Psychological and Social Impact of Covid-19: New Perspectives of Well-Being. *Front. Psychol.*, 02 October 2020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577684>
- Sarwono, S. (2013). *Psikologi Remaja*. Rajawali.
- Xiang, Y. T. Li, Zhang, Qing, Cheung, and Chee H (2020) „Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed“, *The Lancet Psychiatry*. doi: 10.1016/S2215-0366(20)30046-8.
- Xiong, J., Et.Al. (2020). Impact Of Covid-19 Pandemic On Mental Health In The General Population: A Systematic Review. *Journal Of Affective Disorders* 277 (2020) 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>.
- Maslihah, S., (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi*, 10(2), Pp.103-114.
- Huda, N., (2017). Pengaruh Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Ix.