

PSIKOEDUKASI MENGELOLA STRES DI MASA PANDEMI COVID-19

Ni Putu Rizky Arnani*

Jurusan Psikologi Islam, Institut Agama Islam Negeri Tulungagung

*Email: niputurizkyarnani@gmail.com

Abstrak - Pandemi covid-19 telah mengubah konstruksi dalam berbagai sendi. Resiko yang ditimbulkan pandemi ini tidak hanya memberikan pengaruh pada aspek kesehatan, namun juga pada berbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, ekonomi. Guna mencegah penyebaran covid-19, pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan dalam membatasi aktivitas yang dilakukan masyarakat. Masa remaja merupakan masa dimana adanya evaluasi nilai sosial dan pribadi yang lebih bergantung pada pandangan teman sebaya. Remaja yang cenderung berinteraksi dengan teman sebaya, melakukan kegiatan di luar sekarang dilakukan di rumah. Hal ini yang dapat mengakibatkan remaja mudah mengalami stres. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pemahaman mengenai stress, jenis stres dan cara mengelola stres. Kegiatan dilakukan dalam bentuk seminar dengan metode ceramah dan tanya jawab.

Kata kunci : psikoedukasi, stres, pandemi, remaja

LATAR BELAKANG

Pandemi covid-19 memberikan pengaruh di berbagai bidang. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan pandemi covid-19 menjadi perhatian internasional. Pandemi menimbulkan dampak tidak hanya di bidang kesehatan, namun juga bidang lainnya. Guna mencegah penyebaran virus corona, pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan dalam membatasi aktivitas yang dilakukan masyarakat.

Berkembangnya rasa takut mengakibatkan perilaku yang tidak menentu diantara orang-orang di tengah wabah COVID-19 baik dari jenis kelamin, status sosiodemografi memiliki kesempatan untuk terjangkit wabah ini. Ipaj dan Nurwati, (2020) pandemi global memberikan dampak seperti ketakutan, kecemasan diri sendiri dan kepada orang terdekat, adanya perubahan pola makan dan tidur, bosan dan stres berada di rumah terus menerus dan munculnya gangguan psikomatis

Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan. Individu remaja ini belum dewasa tetapi juga bukan anak lagi. Remaja cenderung merupakan masa yang berat dibandingkan dengan masa anak atau orangtua. Al Omari et al., (2020) anak dan remaja lebih banyak mengalami stress, ini disebabkan

perubahan sekolah dari tatap muka menjadi online dan adanya pembatasan ruang bertemu bagi remaja dan teman sebaya.

Kondisi stres selama masa pandemi digolongkan menjadi 3 stres yakni stres akademi, stres kerja dan stres dalam keluarga dari data yang diperoleh peneliti dengan mengumpulkan informasi dari beberapa media *online* (Muslim, 2020). Penelitian Pustikasari dan Fitriyanti, (2021) media pembelajaran menggunakan aplikasi zoom berisiko 2 kali mengalami kelelahan pada mahasiswa dan berisiko 4 kali mengalami stress yang ditunjukkan dengan sebanyak 83,6 % responden mengalami stress ringan dan 59,7% responden mengalami kelelahan saat pembelajaran daring.

Stres merupakan pengalaman yang terjadi pada semua orang. Stres dapat memberikan efek positif dan negatif. Stres yang menimbulkan efek positif disebut dengan eustress dan stres yang menimbulkan efek negatif disebut distress (Sarafino & Smith, 2012)

Dampak yang ditimbulkan stress ditentukan oleh kemampuan dan sumber stres individu. Jika semakin banyak sumber stres dan kemampuan individu untuk berhadapan dengan stress lebih sedikit, maka dapat menimbulkan hal negatif dan sebaliknya. Oleh karena ini, individu perlu mengenali definisi stres, faktor

yang dapat memunculkan stres dan strategi atau upaya yang dapat dilakukan guna mengelola stress akan tidak semakin parah.

Sebagai upaya guna mengelola kondisi psikologis yang muncul di masa pandemic ini, maka perlu solusi guna meminimalkan resiko yang dapat muncul. Pemecahan masalah dapat dilakukan dengan memberikan edukasi kepada generasi-generasi muda sebagai agen perubahan pola pikir di masyarakat. Generasi-generasi muda ini memiliki peran edukasi kepada masyarakat, mulai dari lingkungan keluarga sendiri dan masyarakat pada umumnya. Psikoedukasi ini dapat diterapkan pada diri individu terlebih dahulu untuk mengelola stres di masa pandemi ini. Masalah psikologis yang muncul di masa pandemi, tentu bervariasi dan dialami oleh seluruh elemen masyarakat. Generasi muda ini dapat menjadi agen dalam membantu memberikan edukasi kepada masyarakat yang dimulai dari keluarga. Mulai dengan belajar menyadari bahwa diri mengalami stres, mengidentifikasi penyebab stres, identifikasi sumber daya yang dimiliki, sebagai langkah dalam upaya mencegah kondisi stres yang berkepanjangan yang dapat berkontribusi pada munculnya permasalahan psikologis lain yang lebih kompleks.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan berupa psikoedukasi mengenai mengelola stres di masa pandemi. Pengabdian ini diberikan kepada anggota Ikatan Pelajar Nadhatul Ulama (IPNU) dan Ikatan Pelajar Putri Nadhatul Ulama (IPPNU). Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 27 November 2020 di PAUD Al Munasir Desa Wonorejo. Peserta kegiatan ini berusia antara 19-22 tahun yang masih termasuk dalam kategori remaja akhir

Psikoedukasi adalah kegiatan yang bertujuan guna memberikan pemahaman dari timbulnya permasalahan psikologis dan untuk

meningkatkan pemahaman bagi masyarakat. Psikoedukasi dapat dilakukan di berbagai tempat pada kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian ini bertambahnya pengetahuan partisipan mengenai mengelola stres bagi pelajar, pekerja selama pandemi covid-19. Selama proses kegiatan berlangsung, peserta nampak antusias, hal ini terlihat dari hasil observasi bahwa peserta aktif bertanya kepada pemateri. Peserta menanyakan beberapa hal yakni: mengenai perbedaan stres dengan depresi, individu yang mengalami stres dapat dikatakan gangguan jiwa, mengelola stres ketika mengalami kebosanan pembelajaran daring dan mengelola stres ketika dihadapkan pada hal yang bersamaan.

Peserta pengabdian juga menceritakan pengalamannya mengenai proses pendidikan yang dilakukan secara dalam jaringan (daring), belum pernah bertemu secara langsung dengan teman dan dosennya. Begitu juga dengan peserta yang kuliah sambil bekerja, menceritakan mengenai kondisi yang dialaminya yakni jumlah pelanggan yang berkurang sejak pandemi covid-19, lebih banyak aktivitas dilakukan secara daring.

Al Omari et al., (2020) anak dan remaja lebih banyak mengalami stress, ini disebabkan perubahan sekolah dari tatap muka menjadi online dan adanya pembatasan ruang bertemu bagi remaja dan teman sebaya. Kondisi stres selama masa pandemi digolongkan menjadi 3 stres yakni stres akademi, stres kerja dan stres dalam keluarga dari data yang diperoleh peneliti dengan mengumpulkan informasi dari beberapa media online (Muslim, 2020).

Stres akademik dan kerja tentu berdampak terhadap performa individu baik di sekolah atau tempat kerja. Stres akademik dan kerja adalah persepsi subjektif pelajar atau karyawan terhadap kondisi akademik atau

pekerjaan yang berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif yang timbul karena adanya tuntutan akademik atau sekolah atau pekerjaan

Hasil penelitian Lubis et al., (2021) mahasiswa mengalami stress terbanyak di kategori sedang (39.2%), kategori tinggi (27%), kategori rendah (21%), sangat tinggi (6.9%) dan sangat rendah (5.4%) di pembelajaran daring selama pandemi covid-19.

Mengelola stres baik bagi pelajar atau karyawan tidak mudah. Individu dihadapkan dengan berbagai kondisi yang bersamaan. Peralihan cara sekolah dan bekerja dari *offline* ke *online*, tuntutan tugas yang diberikan oleh instansi, proses adaptasi yang awalnya aktivitas banyak di luar, sekarang lebih banyak di rumah. Selain itu, meningkatkan angka kematian covid-19 yang mulai dialami oleh orang-orang sekitar berkontribusi menimbulkan stres, berita hoaks yang mudah tersebar di media televisi, media sosial dan grup *whatsapp*. Kondisi pandemi membuat individu dihadapkan pada kondisi tidak menentu akhir dari covid-19 ini. Oleh

karena itu mengelola stres di masa pandemi covid-19 ini membantu individu dalam mengidentifikasi emosi yang dirasakan, mengetahui jenis stres dan upaya yang bisa dilakukan individu sendiri saat mengalami stres.

Stres merupakan hal yang wajar, namun hal ini tidak bisa dibiarkan. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak buruk. Oleh karena ini, individu perlu mengenali definisi stres, faktor yang dapat memunculkan stres dan strategi atau upaya yang dapat dilakukan guna mengelola stress akan tidak semakin parah.

Menurut Sarafino dan Smith (2012) membagi aspek stres menjadi dua yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek biologis merujuk pada gejala fisik yang termanifestasi dari stres memiliki bentuk yang berbeda setiap individu antara lain sakit kepala, masalah pencernaan, masalah tidur, masalah makan, dan produksi keringat, bentuk gejala fisik lain adalah otot-otot tegang, pernafasan, jantung berdetak lebih cepat dan lainnya.



Gambar 1. Suasana psikoedukasi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan psikoedukasi. Mengelola stres baik bagi pelajar atau karyawan tidak mudah. Individu dihadapkan dengan berbagai kondisi yang bersamaan. Peralihan cara sekolah dan bekerja dari *offline* ke *online*, tuntutan tugas yang diberikan oleh instansi, proses adaptasi yang awalnya aktivitas banyak di luar, sekarang

lebih banyak di rumah. Selain itu, meningkatkan angka kematian covid-19 yang mulai dialami oleh orang-orang sekitar berkontribusi menimbulkan stres, berita hoaks yang mudah tersebar di media televisi, media sosial dan grup *whatsapp*. Pandemi membuat individu dihadapkan pada ketidakpastian akhir dari covid-19 ini. Pengabdian ini diberikan kepada anggota IPNU dan IPPNU yang berusia

19-22 tahun pada hari Jumat, tanggal 27 November 2020 di PAUD Al Munasir Desa Wonorejo.

Oleh karena itu mengelola stres di masa pandemi covid-19 ini dapat membantu individu dalam mengidentifikasi emosi yang dirasakan, mengetahui jenis stres dan upaya yang bisa dilakukan individu sendiri saat mengalami stres.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung selaku penyandang dana kegiatan pengabdian kepada masyarakat, kepada IPNU dan IPPNU dan Ibu Fatiya Halum Husna, M.Psi., Psikolog selaku narasumber dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan kepada mahasiswa yang sudah membantu kelancaran kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Omari, O., Al Sabei, S., Al Rawajfah, O., Abu Sharour, L., Aljohani, K., Alomari, K., Shkman, L., Al Dameery, K., Saifan, A., Al Zubidi, B., Anwar, S., & Alhalaiqa, F. (2020). Prevalence and Predictors of Depression, Anxiety, and Stress among Youth at the Time of COVID-19: An Online Cross-Sectional Multicountry Study. *Depression Research and Treatment*, 2020, 1–9.
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis pengaruh tingkat kematian akibat covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16–28.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, 10 (10), 31–39.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *Esensi: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23 (2), 192–201.
- Pustikasari, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 25–37.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7. ed., int. student version). Wiley.