

Penyuluhan Manajemen Stress Era Transisi Pandemi Menjadi Endemi Covid-19

¹⁾Fitriah Handayani*, ²⁾Jane Mariem Monepa, ³⁾Ria Sulistiana, ⁴⁾Muhammad Nur Ikhsan Liwang, ⁵⁾Meilisa Silvana Patodo

^{*1)}Departemen Neurologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

^{2,5)}Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

³⁾Departemen Radiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

⁴⁾Departemen Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

Email: fitriahhandayani.pspduntad@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Penyuluhan
Manajemen Stress
Endemi Covid 19

Pandemi corona virus disease 2019 yang mematikan menjadi factor yang menyebabkan stress dan mengganggu Kesehatan mental secara global. Adanya persiapan transisi yang dilakukan pemerintah Indonesia dalam mengubah status pandemi menjadi endemi memungkinkan timbulnya stress pada masyarakat khususnya remaja yang tidak mengetahui secara jelas kondisi. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan pengetahuan terkait era transisi tersebut dan manajemen stress yang sesuai. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh 57 khalayak sasaran, dan didapatkan peningkatan pengetahuan berdasarkan evaluasi pretest dan post test dengan tingkat ketercapaian target 95%.

ABSTRACT

Keywords:

Counseling
Stress Management
Endemic of Covid 19

The deadly coronavirus disease pandemic of 2019 is causing stress and disrupting mental health around the world. The Indonesian government's transitional preparations in changing the status of the pandemic to endemic allow stress to arise in society, particularly among teenagers who are unsure of their condition. As a result, the goal of this community service is to provide information about the transition period and stress management techniques. The counselling activities were attended by 57 target audiences, and pre- and post-test evaluations revealed that knowledge had increased, with a 95% target success rate.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Pandemi Coronavirus-19 (COVID-19) dimulai sebagai pneumonia virus di Wuhan pada Desember 2019 [1] dan telah menjadi ancaman parah bagi kesehatan mental masyarakat secara global akibat penyebarannya yang mematikan. Perkembangan pandemi yang cepat dan aturan karantina ketat, misalnya, isolasi di rumah. Perihal ini berdampak psikologis yang mendalam pada kebanyakan orang [2]. Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) di Indonesia merupakan bagian dari pandemi penyakit koronavirus yang sedang berlangsung di seluruh dunia. Pesatnya penyebaran covid-19 juga diikuti dengan perkembangan informasi di media cetak maupun elektronik [3]. Menilik kilas balik saat kasus Covid-19 pertama kali dikonfirmasi di Indonesia bulan Maret 2020 menyebabkan munculnya rasa cemas yang tinggi sehingga menyebabkan salah satu fenomena *panic buying behaviour* dalam masyarakat saat itu. Masyarakat melakukan *panic buying* dengan membeli secara panik barang-barang kebutuhan. Perilaku konsumeris saat pandemi disebabkan dorongan alam bawah sadar yang dipengaruhi oleh kecemasan terhadap ketidakstabilan situasi [4].

Informasi tentang Covid-19 disebarluaskan dengan semakin intensif, dan sebagian besar media di Indonesia telah meningkatkan kesadaran tentang topik covid-19, termasuk, TV, YouTube, surat kabar *online/offline*, dan semua platform media sosial[5]. Jumlah kasus dan angka kematian mingguan terbaru menunjukkan tren yang terus menurun sejak Januari 2022. Menanggapi perbaikan epidemiologi tersebut, negara-negara termasuk Indonesia telah melonggarkan beberapa peraturan tentang COVID-19 sebagai persiapan menghadapi transisi pandemi menjadi endemi. Tetapi istilah endemi tidak bisa disalahartikan sebagai berhentinya COVID-19, dan kondisi endemi tentunya bukan tidak berbahaya [6].

Informasi terbaru banyak membahas program Pemerintah Indonesia menyiapkan protokol untuk mengubah status pandemi COVID-19 menjadi endemi. Hal tersebut tentunya dapat menimbulkan kecemasan dan stress baru terhadap adanya istilah transisi pandemi menjadi Endemi COVID-19 [7] khususnya terhadap remaja yang mungkin beranggapan endemi berkali lipat parah dibandingkan kondisi pandemi sebelumnya yang telah mereka alami[8].

Kondisi pandemic dapat berdampak pada psikologis, saat pandemi terjadi, aspek emosional manusia bisa terganggu [9]. Dampak psikologis dapat berupa ketakutan, kecemasan, stres, ketidakpastian, maupun perilaku konsumen yang berlebihan[10]. Salah satu dampak stress yaitu dapat memicu gangguan social [11].

Dampak dari Covid-19 telah menimbulkan stress bagi masyarakat khususnya bagi remaja, sehingga diperlukan adanya manajemen stress [12] agar remaja dapat belajar untuk mengetahui tindakan dalam pengendalian, pengelolaan dan mengatur stress [13]. Oleh karena itu, perlu adanya penyuluhan terkait manajemen stress era transisi pandemi menjadi endemi COVID-19. Adanya kegiatan tersebut diharapkan dapat membantu mengurangi bahkan mengatasi stress yang kemungkinan besar dialami oleh para remaja akibat kekhawatiran berlebih terhadap istilah Transisi Pandemi menjadi Endemi.

II. MASALAH

Transisi masa pandemic menjadi endemi mengharuskan masyarakat untuk melakukan adaptasi dengan kondisi “new normal”, perihal ini dapat memicu tingkat stress dan tekanan pada kaum remaja dikarenakan segala aktivitas harus menyesuaikan dengan berbagai protocol yang dilakukan ataupun ketentuan untuk membatasi diri dari pergaulan sekitar, disamping karena kaum remaja rentan mengalami kejenuhan yang dapat menimbulkan kecemasan dan stress.

III. METODE

Tahapan persiapan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini didahului dengan survei lapangan berupa observasi dan wawancara dengan beberapa remaja untuk mengumpulkan data awal remaja yang datang berkonsultasi ke CV. Konsultan Psikologi SINERGI, Palu-Sulawesi Tengah sebagai khayalak sasaran.

Tahapan pelaksanaan dilaksanakan pada tanggal 18 – 19 Juni 2022 diawali dengan pengisian instrumen evaluasi pengetahuan pre penyuluhan (*pre test*) yang kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan dan diakhiri dengan pengisian instrumen evaluasi pasca penyuluhan (*post test*). Tahapan evaluasi juga disertai dengan pengisian kuesioner sebagai umpan balik dari khalayak target terhadap kepuasan dan keberhasilan pelaksanaan kegiatan yang dilakukan oleh pengabdian.

Penyampaian materi dilakukan dalam 5 sesi, dengan lama setiap sesi 30 menit (dilanjutkan materi sesi tanya jawab 15 menit setiap sesi. Materi sesi I berjudul “Mengenal COVID-19, Gejala, Varian, dan Protokol Kesehatan yang Tepat”.

Materi sesi II berjudul “Mengenal pemeriksaan penunjang COVID-19 seperti Rapid Test, PCR, Radiologi Thorax (Dada)”. Materi sesi III berjudul “Memahami Istilah Pandemi dan Endemi COVID-19”, berlanjut Materi sesi IV berjudul “Cara Mendeteksi dan Mengevaluasi adanya stress yang dialami dalam kaitan Era Transisi Pandemi ke Endemi COVID-19”, dan penyuluhan terakhir Materi sesi V berjudul “Teknik Manajemen Stress dalam Kaitan Era Transisi Pandemi menjadi Endemi COVID-19”.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan penyuluhan manajemen stress ini diikuti oleh sebanyak 57 orang remaja dengan rerata usia 18,14 tahun mengikuti kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan selama 2 hari. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian berupa penyuluhan kesehatan terkait manajemen stress

dalam menghadapi transisi pandemi covid-19 menjadi endemi.

Pendekatan ini digunakan karena pada prinsipnya penyuluhan merupakan kegiatan pendidikan dengan cara menyebarkan informasi yang benar kepada masyarakat sehingga khalayak sasaran bukan saja mengetahui dan mengerti kondisi endemi yang sebenarnya tetapi juga diharapkan dapat melakukan manajemen stress agar kesehatan mental tetap terjaga.

Sejak fase awal penyebaran infeksi SARS-CoV-2 telah banyak penelitian yang mengungkapkan tingginya gangguan mental yang terjadi di seluruh dunia[14].



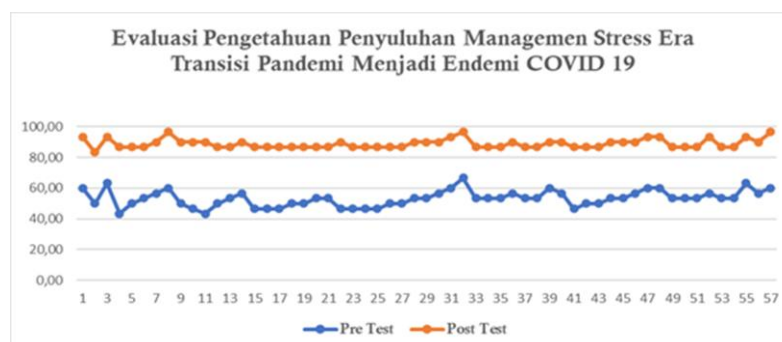
Gambar 1. Tim Pengabdi Memberikan Materi dalam Penyuluhan



Gambar 2. Tim Pengabdi

Tim pengabdi memberikan penyuluhan dengan materi terkait istilah endemi COVID-19 dengan pemberian contoh pemberian label endemi pada penyakit menular, seperti: seperti malaria, infeksi HIV, tuberkulosis yang tetap ada di wilayah tertentu di dunia. Hal tersebut menunjukkan bahwa endemi bukan berarti berakhir tetapi kondisi kejadian penyakit akan statis, tidak meningkat ataupun tidak menurun.

Terdapat proses evaluasi pengetahuan dari peserta penyuluhan dengan pre penyuluhan (*pre test*) dan pasca penyuluhan (*post test*) terlihat terjadinya peningkatan pengetahuan khalayak sasaran. Tingkat ketercapaian target mencapai 95% dengan target awal khalayak sasaran berjumlah 60 orang, tetapi pada saat pelaksanaan kegiatan terdapat 3 orang khalayak sasaran yang tidak hadir.



Gambar 3. Peningkatan pengetahuan hasil penyuluhan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan khalayak sasaran dengan skor rerata *pretest* 53,39 meningkat setelah *posttest* menjadi rerata skor 88,89. Tingkat pengetahuan secara umum dianggap

baik jika responden mampu menjawab pertanyaan pada kuesioner dengan benar sebesar 76 – 100% dari 30 pertanyaan yang telah disiapkan oleh Tim Pengabdian (skor 76-100).

Perubahan skor *pretest* dan *posttest* setiap peserta pada Grafik 1 menunjukkan semua khalayak sasaran mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Salah satu faktor yang mempengaruhi hal tersebut adalah rasa ketertarikan serta kebutuhan khalayak sasaran terhadap materi yang diberikan.

Hal ini dikarenakan remaja cenderung tidak ingin ketinggalan informasi dan tren, sehingga dengan maraknya pemberitaan di media elektronik terkait rencana persiapan transisi pandemi menuju endemi oleh pemerintah makin meningkatkan rasa ingin tahu yang besar.

V. KESIMPULAN

Penyuluhan manajemen stress era transisi pandemi menjadi endemi Covid-19 telah berlangsung dengan baik dengan sesi diskusi yang interaktif. Pengetahuan khalayak sasaran meningkat secara signifikan setelah dilakukan penyuluhan. Masalah / konflik akan selalu muncul dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu diharapkan agar khalayak sasaran mampu mengenali stressor internal dan eksternal yang dialami. Kemudian meregulasi stress tersebut dan menindaklanjuti dengan teknik manajemen stress yang telah diutarakan dalam penyuluhan kali ini. Diharapkan dengan rangkaian tersebut maka Kesehatan mental akan terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. P. Trougakos *et al.*, “Insights to SARS-CoV-2 life cycle, pathophysiology, and rationalized treatments that target COVID-19 clinical complications,” *J. Biomed. Sci.*, vol. 28, no. 1, pp. 1–18, 2021.
- [2] M. Manchia *et al.*, “The impact of the prolonged COVID-19 pandemic on stress resilience and mental health: A critical review across waves,” *Eur. Neuropsychopharmacol.*, vol. 55, pp. 22–83, 2022.
- [3] A. Oksanen, R. Oksa, N. Savela, E. Mantere, I. Savolainen, and M. Kaakinen, “COVID-19 crisis and digital stressors at work: A longitudinal study on the Finnish working population,” *Comput. Human Behav.*, vol. 122, p. 106853, 2021.
- [4] A. V. Indah and A. Muqsyith, “Panic Buying: Konsumerisme Masyarakat Indonesia di Tengah Pandemi Covid-19 Perspektif Psikoanalisis Jacques Lacan,” *J. Filsafat*, vol. 31, no. 1, pp. 24–48, 2021.
- [5] F. Kaligis, M. T. Indraswari, and R. I. Ismail, “Stress during COVID-19 pandemic: mental health condition in Indonesia,” *Med. J. Indones.*, vol. 29, no. 4, pp. 436–441, 2020.
- [6] R. Sinto, “COVID-19 Pandemic-to-Endemic Transition in Indonesia: What Does the Future Hold?,” *Acta Med. Indones.*, vol. 54, no. 2, p. 159, 2022.
- [7] A. Katzourakis, “COVID-19: endemic doesn’t mean harmless,” *Nature*, p. 485, 2022.
- [8] Y. Xie, E. Xu, and Z. Al-Aly, “Risks of mental health outcomes in people with covid-19: cohort study,” *bmj*, vol. 376, 2022.
- [9] A. I. Winahyu, “Waspada Dampak Psikologis Pandemi, Dari Cemas hingga Bunuh Diri. Media Indonesia.” 2020.
- [10] M. A. Shadiqi, R. Hariati, K. F. A. Hasan, N. I’anah, and W. Al Istiqomah, “Panic buying pada pandemi COVID-19: Telaah literatur dari perspektif psikologi,” *J. Psikol. Sos.*, vol. 19, no. 2, pp. 131–141, 2021.
- [11] S. M. Fast, M. C. González, J. M. Wilson, and N. Markuzon, “Modelling the propagation of social response during a disease outbreak,” *J. R. Soc. Interface*, vol. 12, no. 104, p. 20141105, 2015.
- [12] M. Mufarika and Z. Zuryati, “Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Dukuh Tambin Trageh Bangkalan,” *J. Community Engagem. Heal.*, vol. 4, no. 2, pp. 579–583, 2021.
- [13] M. Muslim, “Manajemen stress pada masa pandemi covid-19,” *ESENSI J. Manaj. Bisnis*, vol. 23, no. 2, pp. 192–201, 2020.
- [14] A. Krisridwany, V. L. Damarwati, S. A. U. Haque, and C. Y. Anggraini, “PENYULUHAN PEMANFAATAN HERBAL UNTUK MENCEGAH KECEMASAN DAN MANAJEMEN STRESS SELAMA MASA PANDEMI,” *J. Pengabdian. Pada Masyarakat. MEMBANGUN NEGERI*, vol. 6, no. 1, pp. 64–72, 2022.