

**PENGARUH MANAGEMENT STRESS TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN MASYARAKAT
DALAM PANDEMIC COVID 19**

***THE EFFECT OF STRESS MANAGEMENT ON COMMUNITY
ANXIETY LEVEL IN THE COVID-19 PANDEMIC***

Reni

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesetiakawanan Sosial Indonesia
Program Studi Ilmu Keperawatan
reni.aja7690@yahoo.co.id

Abstrak

Covid 19 yang sudah menjadi wabah di Indonesia sangat membutuhkan penanganan dan pencegahan dari masyarakat agar dapat terhindar dari wabah. Tanda dan gejala seseorang yang mengalami stres, terutama pada masa pandemi Covid-19 antara lain : memiliki rasa khawatir atau takut yang berlebihan sehingga berpikir yang tidak rasional, memiliki pikiran negatif terhadap orang yang memiliki tanda-tanda penderita, mencari berita mengenai Covid-19 yang berlebihan sehingga tidak dapat memilah berita yang akurat dan dapat memunculkan kecemasan yang membuat seseorang mengalami sulit tidur, sakit kepala, serta sakit fisik lainnya. Metode : Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain *pre-test and post test*, dengan banyaknya sample 22 responden. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan *uji paired sampel t test*. Hasil penelitian ini menunjukkan setelah dilakukan *uji paired sampel t test* didapatkan nilai $p = 0,000 < p = 0,005$. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Pengaruh Manajemen Stress terhadap Tingkat Kecemasan Masyarakat dalam Pandemi Covid 19 di RT 11 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat.

Kata kunci : Kecemasan masyarakat, Pandemi Covid 19

Abstract

Covid 19, which has become an epidemic in Indonesia, needs handling and prevention from the community to avoid the outbreak. Signs and symptoms of someone experiencing stress, especially during the Covid-19 pandemic, include: having excessive worry or fear so that they think irrationally, towards people who have signs of sufferers, looking for news about Covid-19 that excessive so that it cannot sort out accurate information and can cause anxiety that makes a person experience difficulty sleeping, headaches, and other physical pains. Methods: This study used a quasi-experimental method (quasi-experimental) with a pre-test and post-test design, with a sample size of 22 respondents. The data analysis technique in this study used the paired sample t-test. This study indicates that after the paired sample t-test was carried out, the value of $p = 0.000 < p = 0.005$ was obtained. The conclusion of this study shows that there is an effect of Stress Management Effect on Community Anxiety Levels in the Covid 19 Pandemic at RT 11 RW 04 Exit Rawa Buaya, Cengkareng District, West Jakarta

Keywords: Public Anxiety, Covid 19 Pandemic

1. PENDAHULUAN

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh tipe baru coronavirus dengan gejala umum demam, kelemahan, batuk, kejang dan diare (1). Pada Desember 2019, sejumlah pasien dengan pneumonia misterius dilaporkan untuk pertama kalinya di Wuhan, Cina (Phelan, Katz, & Gostin, 2020). Virus ini telah dinamai sindrom pernapasan akut parah coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dan dapat bergerak cepat dari manusia ke manusia melalui kontak langsung (Li et al., 2020; Rothe et al., 2020) (2)

Tanda dan gejala seseorang yang mengalami stres, terutama pada masa pandemi Covid-19 antara lain : memiliki rasa khawatir atau takut yang berlebihan sehingga berpikir yang tidak rasional, memiliki pikiran negatif terhadap orang yang memiliki tanda-tanda penderita, mencari berita mengenai Covid-19 yang berlebihan sehingga tidak dapat memilah berita yang akurat dan dapat memunculkan kecemasan yang membuat seseorang mengalami sulit

tidur, sakit kepala, serta sakit fisik lainnya(3)a.

Akhir tahun 2019 tepatnya pada bulan desember, dunia dihebohkan dengan sebuah kejadian yang membuat banyak masyarakat resah yaitu dikenal dengan virus corona (covid-19) (4)

Masyarakat yang menyambut baik tentunya mereka yang memiliki kepentingan pribadi tentunya mereka yang memiliki usaha berdagang, karena mereka ingin tetap melanjutkan usahanya agar bisa menyambung hidup dimasa sulit seperti ini. Adapula masyarakat mengalami kecemasan dengan beberapa faktor seperti faktor usia, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir setiap orang Faktor usia tentunya bisa saja menjadi faktor yang membuat alasan kecemasan masyarakat karena sepertikita ketahui usia yang sudah menginjak lanjut usia sangat mudah terkena covid-19(5), lalu ketika berbicara jenis kelamin tentunya kita bisa menyimpulkan bahwa tentunya kedua memiliki perbedaan seperti fisik dan mental walaupun tidak semua bisa

kita sama ratakan, dan pendidikan adalah satu faktor yang bisa saja mempengaruhi kecemasan akan covid-19. Seperti kita ketahui setiap jenjang pendidikan memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda-beda dalam segi menerima informasi dan mengolah informasi (6)

Kecemasan adalah kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari. yang mana hal ini bisa mengganggu imunitas tubuh manusia.

Yusuf dalam Anisa (2016) mengemukakan anxiety (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan neurosis adalah suatu bentuk jenis kecemasan yang apabila insting pada panca indera tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat dikenakan sanksi hukum(7). Kecemasan moral adalah jenis kecemasan yang

timbul dari perasaan sanubari terhadap perasaan berdosa apabila seseorang melakukan sesuatu yang salah. . Kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif (Kaplan dan Saddock, 1997)(8) dalam Ratna Yunita (2018). Kecemasan itu sendiri merupakan faktor bawaan diri yang lumrah pada manusia, akan tetapi kecemasan memiliki satu lineritas terhadap penurunan sistem imunitas dalam tubuh manusia (6)(9)

Masyarakat rawa buaya merupakan wilayah yang berada di zona merah penyebaran covid 19, secara langsung masyarakat akan terpapar dengan virus tersebut. Butuh informasi dan penanganan kepada masyarakat agar masyarakat tidak tertular covid 19. Selain dari gejala fisik covid 19 juga menimbulkan gejala psikologis seperti kecemasan, dari hasil wawancara yang dilakukan kepada masyarakat di dapatkan data 80 % dari masyarakat mengalami cemas dalam menghadapi covid 19 ini. Maka dari hal ini peneliti

tertarik melakukan penelitian terhadap masyarakat RT 11 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat tentang Pengaruh Manajemen Stress terhadap Tingkat Kecemasan Masyarakat dalam Pandemi Covid 19.

2. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain pre-test and post test. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimental dengan pre-test and post test group* (kontrol diri sendiri), yang artinya peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan, pengaruh perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai post tes dengan pre test(10). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga yang berada di wilayah Rt 11 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya Kecamatan Cengkareng Jakarta Barat, teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 22 orang

responden. Penelitian ini telah dilaksanakan di wilayah Rt 11 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya Cengkareng, Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2020 Hingga Februari 2021. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Kuesioner kecemasan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum penelitian dilaksanakan peneliti memberikan lembar persetujuan kepada responden setelah itu membagikan lembar observasi pengkajian nyeri dan peneliti mengumpulkan data.

Distribusi Frekuensi Pretest Tingkat Kecemasan Masyarakat dalam Pandemi Covid 19

Tingkat Kecemasan Masyarakat	Frekuensi (n)	Persentase %
0 = Tidak cemas	0	-
1-3 = Cemas Ringan	4	18,2 %
	17	77,3 %
4-6 = Cemas	1	4,5 %

Sedang		
7-10 = Cemas		
Berat		
Total	22	100,0 %

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Manajemen stress mayoritas mengalami Tingkat cemas dalam rentang sedang ada 17 responden dengan persentase (77,3 %).

Distribusi Frekuensi Posttest Tingkat Kecemasan Masyarakat dalam Pandemi Covid

Tingkat Kecemasan Masyarakat	Frekuensi (n)	Persentase %
0 = Tidak cemas	1	4,5 %
1-3 = Cemas Ringan	17	77,3 %
4-6 = Cemas Sedang	4	18,2 %
7-10 = Cemas Berat	0	-

Berat		
Total	22	100,0 %

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sesudah dilakukan Manajemen Stress mayoritas responden mengalami Tingkat Kecemasan dalam rentang ringan sebanyak 17 orang dengan persentase (77,3 %).

Pemberian manajemen stress kepada masyarakat dapat memberikan dampak yang positif dalam mengurangi tingkat kecemasan seperti menyaring informasi. Informasi yang diterima oleh masyarakat banyak yang berdampak atau menambah stres setelah membaca berita seputar virus ini. Hal tersebut juga disampaikan psikiater dr.Dharmawan Ap Sp.KJ. Menurutnya kita perlu membatasi menonton, membaca, dan mendengar informasi yang berlebihan yang bisa menambah kecemasan

Selain dari menyaring informasi yang akan diterima dilakukan juga olah raga yang teratur dan membuat suasana yang menyenangkan di rumah, karena hal itu lebih gampang dilakukan di rumah dan

mudah di terapkan oleh masyarakat yang berada di wilayah Rt 11 RW 04 Kelurahan Rawa Buaya Cengkareng, hal ini terlihat dari observasi yang juga peneliti lakukan, dipagi hari beberapa masyarakat melakukan olah raga sederhana di depan rumah.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di dapatkan bahwa ada pengaruh yang pemberian manajemen stres terhadap masyarakat dalam mengurangi tingkat kecemasan dalam menghadapi Covid 19 di R 11 Rw 04 Kelurahan Rawa Buaya Cengkareng.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh ghina yang menyatakan bahwaTingkat kecemasan masyarakat di lingkungan Perumahan Taman Banten Lesatari Tahun 2020(11), bahwa sebagian besar masyarakat memiliki kecemasan ringan. Tingkat kecemasan ringan ini disebabkan karena masyarakat di lingkungan Perumahan Taman Banten Lestari khusus nya di RW.21 sudah memanfaatkan berbagai sumber informasi untuk mendapatkan informasi mengenai Covid 19 yang sedang terjadi saat ini. Dapat lihat dari hasil penelitian yang dilakukan di

lingkungan Perumahan Taman Banten Lestari Tahun 2020 mengenai sumber informasi, didapatkan hampir sebagian besar responden sebanyak 43 (51,2%) responden memperoleh informasi dari media sosial.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan sebagai berikut : Hasil pengukuran tingkat kecemasan sesudah dilakukan Manajemen stress didapatkan data dengan kategori sedang dan berat mengalami penurunan, responden mengalami penurunan kecemasan ringan. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan. Penelitian yang telah dilakukan diharapkan berguna bagi masyarakat dan tenaga kesehatan khususnya tenaga keperawatan yang akan memberikan asuhan keperawatan dan menjadi data dasar dalam melakukan penelitian selanjutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kepada semua pihak yang telah berpartisipasi sehingga penulis menyelesaikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agustino L. Analisis Kebijakan Penanganan Wabah Covid-19 : Pengalaman Indonesia Analysis Of Covid-19 Outbreak Handling Policy : The Experience Of Indonesia. *Junal Borneo Administrator*, 16(2), 253–270. 2020;
2. Fadli F, Safruddin S, Ahmad AS, Sumbara S, Baharuddin R. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19. *J Pendidik Keperawatan Indones*. 2020;6(1):57–65.
3. Ladimo MP, Irwan I. MERS-CoV (Middle East Respiratory Syndrome-Corona Virus) menggegerkan dunia timur. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community* [Internet]. 2020;4(2):18–28. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/4666>
4. Putri RN. Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(2):705.
5. Amalia L, Irwan I, Hiola F. Analisis Gejala Klinis Dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura J Heal Sci Res*. 2020;2(2):71–6.
6. Gumantan A, Mahfud I, Yuliandra R. Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan. *Sport Sci Educ J*. 2020;1(2):18–27.
7. Hardiani. Kecemasan dalam menghadapi masa bebas pada narapidana anakdi lembaga pemasyarakatan anak kutoarjo. 2012;
8. Kaplan S. *Synopsis psikiatri*. Tangerang : Binarupa Aksara. 2016.
9. Komarudin. Hubungan Level Kecemasan dan Akurasi Passing dalam Permainan Sepakbola.

- Yogyakarta: FIK UNY. 2014;
10. Davies PDO. Multi-drug resistant tuberculosis. *CPD Infection*, 3(1), 9–12. 2002;
 11. Putri RN. Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. , 20(2), 705. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.1>
0. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;