

PENGARUH EDUKASI MANAJEMEN STRES TERHADAP MEKANISME KOPING MASYARAKAT DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID -19 DI DUSUN V PASAR IV SUKA RENDE KECAMATAN KUTALIMBARU

Dwi Wahyuni Putri¹, Hendry Kiswanto Mendrofa^{1,*}

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Murni Teguh

*Koresponding: hendrykiswanto155@gmail.com

Abstract

The Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) pandemic is increasingly widespread and spreading to almost all over the world including in Indonesia, the number of cases is getting higher and increasing every day. This case raises its own concerns for the community. The general response of someone who is exposed, either directly or indirectly, is fear of getting sick and dying, fear of being infected, not wanting to come to a health facility, causing stress to the community. Purpose: To identify the effect of stress management education on community coping mechanisms in dealing with the COVID-19 pandemic. The objective of this study is identify the effect of stress management education on community coping mechanisms in dealing with the COVID-19 pandemic. This Research using Quasi experimental with one group pre-post test. The population in this study were the people in Hamlet V Pasar IV Suka Rende, Kutalimbaru District, consisting of 127 families. Sampling by purposive sampling technique with a total sample of 32 respondents. The instrument used is a questionnaire with an independent hypothesis test wilcoxon. The result of this study, before the stress management education was carried out, the majority of adaptive community coping mechanisms were 25 people (78.1%), after the stress management education was carried out, the majority of adaptive community coping mechanisms were carried out, as many as 32 people (100%). There is an effect of stress management education on community coping mechanisms in dealing with the COVID-19 pandemic in Hamlet V Pasar IV Suka Rende, Kutalimbaru District, with a p value of 0.000. It is suggested that people to always do stress management to prevent prolonged stress and increase their knowledge about stress management.

Keywords: Coping Mechanisms, Covid-19, Stress Management Education

Abstrak

Pandemi *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) semakin meluas dan menyebar hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia, jumlah kasus setiap harinya semakin tinggi dan bertambah dengan cepat. Kasus ini menimbulkan kekhawatiran tersendiri bagi masyarakat. Respons umum dari seseorang yang terpapar baik secara langsung atau tidak yaitu ketakutan sakit dan meninggal dunia, takut tertular, tidak ingin datang ke fasilitas kesehatan sehingga menimbulkan stress kepada masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh edukasi manajemen stres terhadap mekanisme koping masyarakat dalam menghadapi pandemi COVID-19. Penelitian menggunakan *Quasi experimental* dengan *one group pre-post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat di Dusun V Pasar IV Suka Rende Kecamatan Kutalimbaru sebanyak 127

keluarga. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 32 responden. Instrumen yang digunakan adalah lembaran kuesioner dengan uji hipotesis wilcoxon. Hasil penelitian, sebelum dilakukan edukasi manajemen stress mayoritas mekanisme coping masyarakat adaptif sebanyak 25 orang (78,1%), sesudah dilakukan edukasi manajemen stress mekanisme coping masyarakat mayoritas adaptif sebanyak 32 orang (100%). Terdapat Pengaruh edukasi manajemen stress terhadap mekanisme coping masyarakat dalam menghadapi pandemi COVID-19 di Dusun V Pasar IV Suka Rende Kecamatan Kutalimbaru dengan nilai *p value* 0,000. Direkomendasikan agar masyarakat untuk senantiasa selalu melakukan manajemen stress untuk mencegah terjadinya stress yang berkepanjangan dan meningkatkan pengetahuannya tentang manajemen stress.

Kata Kunci: Covid-19, Edukasi Manajemen Stress, Mekanisme Coping

PENDAHULUAN

Pandemi *Corona Virus Disease* (COVID-19) semakin meluas dan menyebar hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia, jumlah kasus setiap harinya semakin tinggi dan bertambah dengan cepat, berdasarkan data statistik per Maret 2021 jumlah kasus positif covid 19 sebesar 117 juta orang dan di Indonesia sendiri jumlah kasus yaitu sebesar 1,39 juta orang, statistik mencatat 2,6 juta orang meninggal dunia akibat covid-19 dan di Indonesia sebesar 37.547 ribu meninggal dunia. Hasil statistik jumlah kasus covid 19 per Maret 2021 di wilayah Sumatera Utara yaitu sebesar 25,521 orang dengan korban meninggal yaitu sebesar 865 orang, kasus tersebut tentunya menimbulkan kekhawatiran tersendiri bagi masyarakat, protokol kesehatan COVID-19 seperti kebijakan *physical distancing*, menggunakan masker, cuci tangan, PSBB dll juga memiliki pengaruh secara psikologis karena tidak adanya interaksi sosial sehingga dapat menimbulkan stress terhadap masyarakat. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Menurut *Inter Agency Standing Committee* (IASC) respons umum dari orang yang terdampak baik secara langsung atau tidak bila terjadi wabah di suatu wilayah yaitu ketakutan sakit dan meninggal dunia, takut tertular saat dirawat akibatnya tidak mau datang di fasilitas kesehatan, takut kehilangan mata pencaharian, takut diasingkan

masyarakat/dikarantina karena dikaitkan dengan penyakit (seperti rasisme terhadap orang yang berasal dari, atau dianggap berasal dari, tempat-tempat terdampak), merasa tidak berdaya untuk melindungi orang-orang terkasih dan takut kehilangan orang-orang terkasih karena virus yang menyebar sehingga menimbulkan stress. Hasil penelitian Muslim (2020) tentang manajemen stress pada masa pandemi COVID-19 menyimpulkan bahwa stress pada masa pandemi COVID-19 dikategorikan menjadi 3, yaitu stress akademik, stress kerja dan stress dalam keluarga, menurut Muslim stress yang muncul disebabkan karena adanya berita atau informasi yang tidak dapat dipertanggungjawabkan dengan baik sehingga membuat kegelisahan dan ketakutan kepada masyarakat sehingga perlu teliti terhadap informasi dengan cermat terkait virus COVID-19.

Berdasarkan hasil wawancara kepada masyarakat dari 6 orang 3 orang mengalami stress terhadap penyebaran virus COVID -19 sedangkan 3 orang lainnya tidak, masyarakat sulit untuk beraktivitas seperti belanja kepajak dan sampai datang ke fasilitas kesehatan akibat masih takut terjangkitnya COVID-19, menurut masyarakat banyak masyarakat mengalami sakit tapi ketakutan berobat di Puskesmas atau ke Rumah Sakit, jika di desa ada warga yang positif COVID-19 maka tentunya akan ada ketakutan dari seluruh warga dan korban juga akan merasa terasingkan dari

warga lainnya. Hasil wawancara penulis menyimpulkan bahwa mayoritas masyarakat Desa Suka Rende, Kecamatan Kutalimbaru masih kekurangan pengetahuan tentang COVID-19.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan *Quasi experimental* dengan *one group pre-post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di Dusun V Pasar IV Suka Rende Kecamatan Kutalimbaru sebanyak 127 Keluarga. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 32 responden. Penelitian dilaksanakan mulai dari Januari 2021 dengan Mei 2021. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner dan menggunakan uji statistik *Wilcoxon signed rank test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Sebelum Dilakukan Edukasi Manajemen Stres

No	Mekanisme koping	f	%
1	Maladaptif	7	21,9
2	Adaptif	25	78,1
Total		32	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan mekanisme koping masyarakat sebelum dilakukan edukasi manajemen stress mayoritas pada kategori adaptif yaitu sebanyak 25 orang (78,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Sesudah Dilakukan Edukasi Manajemen Stres

No	Mekanisme koping	f	%
1	Maladaptif	-	-
2	Adaptif	32	100
Total		32	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan Mekanisme Koping masyarakat sesudah dilakukan edukasi manajemen stress yaitu mayoritas pada kategori adaptif yaitu sebanyak 32 orang (100%).

Tabel 3. Pengaruh Mekanisme Koping Masyarakat Sebelum dan Sesudah Edukasi Manajemen Stres Pada Masyarakat

Mekanisme Koping	Mean	Negative	Positive	t	Sig.
Pre Edukasi	74.4	0	32	0	,000
Post Edukasi	82.5	3			

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata – rata (mean) Mekanisme Koping Masyarakat Sebelum dilakukan edukasi manajemen stress adalah 74.40 dan Mekanisme Koping Masyarakat sesudah dilakukan manajemen stress adalah 82.53. Hasil analisa data diperoleh nilai Sig. adalah ,000 dimana > 0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima maka ada pengaruh edukasi manajemen stress terhadap mekanisme koping masyarakat dalam menghadapi pandemi COVID-19 di Dusun V Pasar IV Suka Rende Kecamatan Kutalimbaru Tahun 2021.

PEMBAHASAN:

1. Mekanisme Koping Sebelum Dilakukan Edukasi Manajemen Stres

Berdasarkan mekanisme koping masyarakat sebelum diberikan perlakuan edukasi manajemen stress kepada 32 orang responden, sebagian besar responden memiliki mekanisme koping adaptif yaitu sebanyak 25 orang (78,1%) dan sebagian kecil maladaptif sebanyak 7 orang (21,9%). Respons umum maladaptif masyarakat pada masa pandemi COVID – 19 yaitu ketakutan sakit dan meninggal dunia, takut tertular saat dirawat, takut kehilangan mata pencaharian, dan ditinggalkan

masyarakat/dikarantina karena tertular penyakit, dan tidak mentehai dan memahami tindakan apa yang harus dilakukan untuk mencegah COVID – 19.

Di saat pandemi ini yang menjadi sumber stress (*stressor*) adalah berita mengenai COVID-19 dan pembatasan sosial yang dilakukan oleh pemerintah. Oleh sebab itu masyarakat dituntut untuk bijak dalam membaca berita. Harus dari sumber yang valid karena sering kali berita hoax yang ada. Informasi yang ada harus dipilih dan dipilah. Mencari informasi dari sumber yang terpercaya, adalah salah satu solusi, tidak gampang percaya berita-berita yang mengakibatkan semakin cemas, khawatir dan gelisah. Karena mempercayai berita yang membuat kecemasan, kekhawatiran dan kegelisahan menjadi salah satu pemicu stres (Muslim, 2020).

Stres dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental dan emosi seseorang. Maka dari itu penting bagi setiap orang untuk memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam mengatasi stres. Dengan memahami teori dan konsep stres, seseorang dapat memiliki kuasa penuh dalam mengontrol diri dan emosinya sehingga ia dapat mengoptimalkan kemampuan dan kekuatan yang dimilikinya. Yang perlu ditekankan juga dalam mengatasi stress ialah bahwa kita tidak memiliki kendali terkait penyebab stres, tetapi kita mampu mengontrol bagaimana kita bereaksi terhadap stress tersebut (Muslim, 2020).

Mekanisme koping yang dilakukan dalam menyelesaikan masalah dipengaruhi oleh sumber daya koping yang bersifat subjektif. Salah satu sumber daya koping adalah bantuan informasi dengan memberi edukasi stres yang berfungsi mengontrol situasi dan mengurangi rasa takut terhadap masalah yang muncul dan membantu masyarakat untuk dapat menilai stressor dengan lebih akurat (Rachmah & Rahmawati, 2019).

2. Mekanisme Koping Sesudah Dilakukan Edukasi Manajemen Stres

Sesudah diberikan perlakuan edukasi manajemen stres mayoritas mekanisme koping masyarakat adaptif yaitu sebanyak 32 orang (100%). Perbedaan mekanisme koping bisa terjadi tergantung dari masing – masing orang dalam menggunakan mekanisme kopingnya. Pada masyarakat sebelum menerima perlakuan edukasi manajemen stres sebagian besar adaptif karena sudah memahami dan dapat menyikapi suatu keadaan yang menakutkan, sedangkan pada masyarakat yang memiliki respon maladaptif di karenakan tidak adanya pemahaman serta pengalaman dalam menyikapi suatu keadaan yang menakutkan seperti positif mengalami COVID – 19. Mekanisme koping merupakan suatu komponen dari karakteristik seseorang untuk menyesuaikan respon psikologis yang dibutuhkan terhadap sebuah stimulasi yang terjadi dalam kehidupannya (Wijaya & Rahayu, 2019).

Mekanisme koping baik karena adanya pengetahuan, sehingga masyarakat harus memahami, mengetahui cara mengatasi stres. Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan dengan cara penyuluhan tanpa alat peraga atau ceramah maupun dengan alat peraga. Di dalam proses penyuluhan atau edukasi terdapat proses transfer informasi kepada orang lain. Begitu pula dengan penelitian ini, proses penyampaian informasi tentang stres meliputi pengertian stress, tanda dan gejala stress, penyebab stres dan cara mengatasinya, sehingga dapat membantu memudahkan masyarakat untuk memahami dan meningkatkan mekanisme koping.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hayati (2018) yang mengatakan bahwa pemberian informasi dengan memberi edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan juga koping mekanisme. Pengetahuan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi mekanisme koping karena dengan memiliki pengetahuan individu dapat membuat keputusan dan tindakan yang akan dilakukan. Pengetahuan yang diperoleh dari

edukasi dan merupakan bagian penting dalam membentuk perilaku seseorang. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan mampu mempraktikkan dalam sehari-hari, sehingga dapat melakukan mekanisme koping yang adaptif dengan melakukan manajemen stres ketika menghadapi masalah sehingga diharapkan siswa dapat membuat keputusan dan tindakan yang baik dalam mengatasi setiap masalah yang dihadapinya (Rahmawati, 2021).

3. Pengaruh Edukasi Manajemen Stres terhadap Mekanisme Koping Masyarakat dalam Menghadapi Pandemic COVID-19

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Dusun V Pasar IV Suka Rende Kecamatan Kutalimbaru terhadap 32 responden yang diedukasi manajemen stres ditemukan bahwa 7 responden (21,9%) mengalami peningkatan nilai mekanisme koping setelah dilakukan edukasi. Berdasarkan hasil analisa diperoleh bahwa ada pengaruh edukasi manajemen stress terhadap mekanisme koping masyarakat dalam menghadapi pandemi COVID-19 yang bernilai Sig=0,000. Temuan ini mengimplikasikan bahwa edukasi manajemen stres dapat digunakan untuk meningkatkan mekanisme koping masyarakat.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakim, Tantiani dan Shanti (2017) tentang efektifitas pelatihan manajemen stres pada mahasiswa di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang yang memperoleh nilai sig. 0,000 yang artinya menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stress ini efektif bagi mahasiswa. Penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Werdani (2020) tentang pengaruh stres terhadap mekanisme koping pasien kanker berbasis manajemen terapi kanker dari 32 pasien memperoleh nilai <0,05 yang artinya tingkat stress memberikan pengaruh yang bermakna terhadap mekanisme koping individu pada kelompok manajemen terapi

kanker. Hasil ini searah juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Iwan dan Yuakub (2018) menyatakan ada pengaruh penyuluhan manajemen stres terhadap mekanisme koping pasien diabetes mellitus dengan nilai p value 0,006.

Tujuan dari manajemen stres adalah untuk mencegah berkembangnya stres menjadi tidak berkepanjangan atau tidak menjadi stres yang kronis; sehingga stres dapat dikelola dengan meredam sumber yang menimbulkan stres, meningkatkan toleransi dan batas ambang daya tahan terhadap stres, dan mengantisipasi akibat fisiologis dari stres itu sendiri. Ini artinya ketika seorang individu memiliki kemampuan ataupun ketrampilan dalam bidang manajemen stres, maka stres yang muncul dalam kehidupannya dapat dikelola dengan baik sehingga tidak menyebabkan atau menimbulkan stres yang kronis (distres) bagi dirinya. Adanya kemampuan mengelola stres tersebut akan membuatnya menjadi semakin kuat dalam menghadapi berbagai tekanan dalam hidup yang dijalaninya. Dampak lebih jauh mereka akan tetap bahagia, meskipun stres menghampiri dirinya (Darmayanti & Daulay, 2020).

Memasuki masa *new normal* akibat pandemi Covid-19, banyak individu merasakan cemas, salah satunya kalangan siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menjelaskan bahwa dampak dari pandemic COVID-19 ini banyak individu yang mengalami kecemasan Ketika mengerjakan aktivitasnya. Hal ini adalah wajar lantaran terdapat imbauan seluruh warga untuk beradaptasi dengan situasi baru, dimana di era *new normal* banyak hal dan tuntutan yang harus di patuhi oleh warga, selain itu meningkatnya jumlah kematian dan jumlah tertularnya pasien COVID-19 mengakibatkan kepanikan yang tidak kunjung usai, lebih lanjut situasi yang menakutkan ini belum pernah dialami sebelumnya, sehingga pasti akan dilanda rasa takut dan cemas (Suprabowo, 2020).

Pengelolaan emosi yang baik juga dapat memandu proses berfikir, mendalami pengetahuan tentang hal-hal penyebab

rasa cemas, serta menunjang pertumbuhan emosional dan intelektual. Ahli menjelaskan bahwa pengelolaan emosi masyarakat sangat dibutuhkan dalam menciptakan kinerja dan kemampuan individu yang tinggi (Braun, Schonert-Reichl, & Roeser, 2020). Mampu memahami, membedakan, dan menggunakan emosi atau perasaan secara baik tahu bagaimana untuk tetap termotivasi meskipun ia berada didalam kondisi yang tertekan. Sependapat dengan penelitian lain yang mengatakan bahwa pengelolaan emosi yang baik akan berpengaruh positif terhadap kualitas kinerja (Sari, 2021).

KESIMPULAN

Ada pengaruh edukasi manajemen stres terhadap mekanisme koping masyarakat dalam menghadapi pandemic covid-19 di Dusun V Pasar IV Suka Rende Kecamatan Kutalimbaru dengan nilai *p value* 0,000.

SARAN

Bagai peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan menggunakan kelompok kontrol dengan variabel yang berbeda seperti afirmasi positif sehingga penelitian ini dapat berkembang dan memperoleh hasil yang optimal.

REFERENSI

- Braun, S.S., Schonert-Reichl, K.A., & Roeser, R.W. (2020). Effects of teachers' emotion regulation, burnout, and life satisfaction on student well-being. *Journal of applied developmental psychology*, 69, 101151.
- Darmayanti, N., & Daulay, N. (2020). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kebahagiaan Santri di Pesantren. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 6(2), 128-139.
- Hakim, G.R.U., Tantiani, F.F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas pelatihan manajemen stres pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75-79.
- Hayati, N.I. (2018). Study Komparatif Mekanisme Koping Pasien Coronary Artery Disease (CAD) Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan di High Care Unit RS Immanuel Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 8(2), 38-55.
- Iwan, I., & Yakub, A.S. (2018). Pengaruh Penyuluhan Manajemen Stres terhadap Mekanisme Koping Pasien Diabetes Melitus di Puskesmas Mangasa Kota Makassar. *Media Keperawatan*, 9(2), 145-150.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muslim, M. (2020). Manajemen Stres Pada Masa Pandemi COVID - 19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 1 - 10.
- Rachmah, E., & Rahmawati, T. (2019). Hubungan Pengetahuan Stress Dengan Mekanisme Koping Remaja. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 595-608.
- Rahmawati, T. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Manajemen Stress di Masa Pandemi Covid- 19 Bagi Masyarakat. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(1), 125-134.
- Sari, A.D. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Cv Thortech Asia Software Di Samarinda. *Repository Universitas Mulawarman Samarinda*.
- Suprabowo, G.Y.A. (2020). Memaknai hospitalitas di era new normal: Sebuah tinjauan teologis lukas 10: 25-37. *HARVESTER: Jurnal Teologi dan Kepemimpinan Kristen*, 5(1), 43-58.
- Werdani, Y.D.W. (2020). Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping

Pasien Kanker Berbasis Manajemen Terapi Kanker. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 346-360.

Wijaya, F., & Rahayu, D. A. (2019). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap

Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2 (1), 7 - 12.