

Manajemen Stress dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID 19



Siti Rahmawati, M.Psi, Psikolog

Masni Erika Firmiana, S.Sos, M.Si

Andri Hadiansyah, M.Psi, Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN PENDIDIKAN
UNIVERSITAS AL AZHAR INDONESIA**

2021

Manajemen Stress dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID 19

Sejak bulan Desember tahun 2019, dunia dihebohkan dengan kemunculan virus corona yang mengakibatkan penyakit Covid 19 (*Corona Virus Disease-19*) yang memiliki penyebaran sangat cepat, bahkan mengakibatkan kematian. Hampir semua negara di dunia menerapkan peraturan yang membatasi aktivitas penduduknya, bahkan beberapa negara memberlakukan *lock down*, yaitu melarang kunjungan warga negara lain ke wilayahnya dan tidak memperbolehkan warga negaranya keluar dari wilayah negara. Hal ini tentu saja mendatangkan berbagai dampak dalam kehidupan manusia, baik dari sisi ekonomi, kesehatan, sosial, pendidikan, lingkungan, teknologi dan lain sebagainya.

Kasus Covid 19 di Indonesia pertama kali terkonfirmasi pada bulan Maret tahun 2020, melalui kedatangan warga negara asing yang melakukan interaksi dengan warga negara Indonesia dalam sebuah acara (detikcom, 2020) , (Ihsanuddin, 2020), (CNNIndonesia, 2020), meski ada ahli yang berpendapat, bahwa sudah masuk sejak Januari 2020 (Pranita, 2020). Tak lama setelah pengumuman itu, pemerintah mulai memperketat interaksi antar warga, termasuk membuat aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar atau disingkat dengan PSBB (SETKAB, 2020) .

Dalam pemberlakuan PSBB ini, pemerintah menerapkan aturan yang membatasi warga keluar rumah, melarang berkumpul dan berkerumun dalam jumlah besar, menerapkan pembelajaran jarak jauh (PJJ) bagi pelajar dan *work from home* (kerja dari rumah) bagi karyawan, hingga membatasi kegiatan di rumah ibadah. Pemerintah juga memberlakukan ketentuan penutupan tempat-tempat hiburan dan rekreasi dan pembatasan jam operasional pusat perbelanjaan (SETKAB, 2020). Hal ini tentu saja mendatangkan konsekuensi dalam kehidupan manusia.

Manusia sebagai makhluk sosial, senantiasa membutuhkan kehadiran orang lain dalam kehidupannya. Pembatasan terhadap kehidupan sosial yang tengah dijalani mendatangkan respon-respon tertentu yang mempengaruhi kenyamanan hidup manusia, seperti munculnya rasa takut dan khawatir, merasa kesepian, “berjarak” dengan lingkungan, hingga munculnya perasaan cemas yang mengganggu dan menimbulkan stress.

Perubahan situasi dan kondisi membuat individu harus dapat berpikir dan bertindak cepat dalam merespon segala sesuatu yang terjadi. Hal ini penting, terutama dalam situasi pandemi saat ini. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan keadaan akan dapat menjalani kesehariannya dengan tenang, sebaliknya, individu yang tidak mampu beradaptasi terhadap segala perubahan, bukan tidak mungkin mengalami kondisi stress.

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan. Bila individu sanggup mengatasinya artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan yang bersangkutan tidak mengalami stres (Hawari, 2011).

Dengan situasi pandemi seperti saat ini, banyak perubahan yang terjadi dalam lingkungan, terutama lingkungan sosial, seperti: 1. ketakutan berlebihan terhadap keselamatan diri sendiri dan keluarga, 2. Perubahan pola hidup akibat pembelajaran jarak jauh (PJJ) bagi pelajar dan *work from home* (WFH) bagi karyawan. 3. Perubahan status sosial ekonomi sebagai dampak dari kegiatan ekonomi yang berubah karena PSBB, 4. Rasa bosan karena lebih lama berada di rumah dan jarang berinteraksi dengan selain keluarga serumah, 5. Pemberitaan berlebihan terkait Covid 19 di media sosial, dapat mengakibatkan stress dan mempengaruhi kesehatan mental individu. Kesehatan mental individu yang terganggu dapat dijelaskan berdasarkan indikasi stress.

Indikasi Stres

Menurut David dan Nelson (dalam Muhayarah, 2020) indikasi *stres* dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Aspek *Feeling* (perasaan) :

Individu yang mengalami *stres* akan merasa gelisah dan sering ketakutan, cemas berlebih, mudah marah, murung, khawatir, dan selalu merasa tidak mampu.

2. Aspek Kognitif (pikiran)

Individu yang sedang mengalami *stres*, akan memiliki penghargaan yang rendah pada diri sendiri, memiliki emosi yang tidak stabil, bahkan tidak mampu berkonsentrasi dengan baik ataupun mudah melamun secara berlebihan.

3. Aspek behavior (perilaku)

Individu yang memiliki gejala *stres* akan mudah menangis tanpa alasan yang jelas, mudah terkejut, kaget atau panik, kesulitan berbicara, dan tidak mampu rileks. Selain itu individu cenderung mudah tersinggung, sedih dan juga depresi.

4. Aspek fisiologi (tubuh)

Individu yang mengalami *stres* akan memiliki permasalahan dengan keadaan tubuh yang cenderung mudah letih, gemetar, memiliki permasalahan dengan tidur, sakit kepala ataupun memiliki masalah dengan ritme jantung.

Selain indikasi yang sudah disebutkan, terdapat sejumlah respon individu terhadap stress yang dialaminya.

Respon Individu terhadap Stres

Setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stress yang sedang dihadapi. Menurut Caspi, Bolger dan Ecken (Yusuf, 2018) terdapat dua respon *stress*, yaitu respon emosional dan respon fisiologis.

a. Respon Emosional

Caspi, Bolger, dan Ecken menyatakan terdapat hubungan antara stress suasana hati. Dari 96 wanita yang diteliti dengan diminta menuliskan buku harian selama 28 hari, terdapat korelasi antara *stress* dan suasana hati yang meliputi rasa marah, kecewa, cemas, takut, murung, sedih dan duka cita.

b. Respon Fisiologis

Pada bagian ini terdapat banyak sekali respon yang muncul pada setiap individu dan bisa saja berbeda antara individu satu dengan yang lainnya.

- a) *Flight and Fight respons*, yaitu sebuah respon yang dikemukakan oleh Walter Canon (1932) dengan memberikan reaksi fisiologis terhadap ancaman dengan memobilisasi tubuh untuk *fight* (melawan) atau *flight* (melarikan diri). Respon tersebut terjadi dalam sistem saraf autonomik tubuh.

b) *The General Adaption Syndrome*, yaitu suatu respon tubuh terhadap stres dengan mengaktifkan *alarm* (tanda bahaya), *resistance* (perlawanan) dan juga *exhaustion* (kelelahan) yang dialami oleh individu (Selye, 1974). *Alarm* merupakan sebuah kondisi yang tidak diinginkan dan hal ini akan terjadi apabila ada perbedaan antara keinginan dan kenyataan. Ketika hal ini terjadi, maka tubuh akan memberikan respon selanjutnya yaitu *fight*, *flight* atau *freeze*. *Fight* adalah keadaan dimana tubuh merespon dan memutuskan akan menghadapi masalah yang sedang dihadapi, *flight* terjadi ketika otak memberi peringatan bahwa ada sesuatu yang sedang terjadi dan individu memutuskan untuk melakukan sesuatu, dan *freeze* adalah keadaan ketika otak menilai bahwa ketika individu menghadapi sesuatu, individu tersebut terlalu lambat untuk berlari tetapi terlalu kecil untuk melawan.

Penjelasan di atas dapat menimbulkan pertanyaan, bagaimana caranya supaya kita dapat terhindar dari stress, dan tetap dapat menjaga kesehatan mental selama masa pandemi ini?

Manajemen Stres dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19

Manajemen stres adalah kemampuan penggunaan sumber daya (manusia) secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon). Tujuan dari manajemen stres itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik (<https://id.wikipedia.org>, 2021). Ada pendapat lain menyatakan bahwa manajemen stres adalah suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres dimana bertujuan untuk mengenal penyebab stres dan mengetahui teknik-teknik mengelola stres, sehingga orang lebih baik dalam menangani stress dalam kehidupan (Schafer, 2000). Secara umum, dapat dikatakan bahwa manajemen stres berkaitan erat dengan upaya menjaga kesehatan mental individu. Dalam masa pandemi saat ini, individu dituntut untuk dapat mengendalikan, mengontrol dan mengelola stress yang dialami untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan supaya dapat tetap menjalani hidup dengan lebih baik, tenang, dan tentram.

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang dikatakan bermental *sehat* dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk (<https://promkes.kemkes.go.id>, 2018)

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk melakukan manajemen stress dan menjaga kesehatan mental dimasa pandemi covid 19 ini. Upaya-upaya tersebut baik berupa upaya fisik, maupun non fisik, seperti :

1. Melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga ringan dengan gerakan sederhana untuk menjaga kebugaran, atau sekadar berjemur di pagi hari.
2. Melakukan aktivitas rutin yang bermanfaat untuk menghilangkan rasa jenuh, bahkan bisa juga mendatangkan peluang usaha (contohnya berkebun, dan memasak)
3. Menghilangkan kebiasaan buruk. Masa pandemi adalah waktu yang tepat untuk menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk (begadang, minuman alkohol, merokok, dll), sehingga dapat lebih peduli pada kesehatan diri.
4. Mengonsumsi makanan bergizi lengkap, yang mengandung protein, lemak sehat, karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat. Jangan melupakan buah-buahan, sayuran, makanan laut, daging, kacang-kacangan, serta susu. Hal lain yang tak kalah penting adalah asupan suplemen dan vitamin untuk meningkatkan daya tahan tubuh.
5. Tetap menjalin interaksi dan komunikasi dengan orang-orang terdekat. Melakukan komunikasi berkala dengan keluarga, teman, dan sahabat menggunakan perangkat elektronik yang ada. Saat ini meskipun lebih banyak berada di rumah, individu tetap bisa saling terhubung, berkomunikasi dan interaksi dengan siapapun dan dimanapun. Kita masih bisa melakukan panggilan telepon, *video call*, menggunakan teknologi yang sudah semakin canggih, misalnya dengan aplikasi seperti *zoom meeting*, ataupun *Google meet*. Dengan bantuan teknologi, kita dapat memanfaatkan momen ini untuk saling menguatkan dan memberi motivasi agar bisa melewati pandemi tanpa stress. Selain itu, alangkah lebih baiknya ketika berinteraksi tersebut sama sekali tidak membahas tentang pandemi atau berita lain yang dapat memicu stress.

6. Mencari dan mengakses informasi dengan lebih bijak. Selama masa pandemi, informasi terkait Covid 19 yang kadang tak dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya terus menerus beredar di sekeliling kita. Hal ini dapat menimbulkan ketakutan dan kecemasan pada individu. Memulai untuk lebih selektif terhadap informasi-informasi yang diterima, dan selalu mengisi kognisi dengan hal-hal baru yang lebih menyenangkan dan membahagiakan.
7. Menerapkan perilaku hidup bersih sehat (PHBS) pada diri sendiri, keluarga, dan orang sekitar. Salah satu upaya penting yang dapat dilakukan dalam manajemen stress dan menjaga kesehatan mental adalah menjaga kesehatan tubuh. Upaya ini dapat dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan yang sesuai dengan ketentuan pemerintah jika terpaksa keluar rumah.
8. Tetap Bersyukur, Berbagi dan Berdo'a. Pandemi Covid 19 ini berdampak pada hampir seluruh aspek kehidupan manusia, baik secara pribadi atau kelompok dengan berbagai macam tingkat kesulitannya. Pada kondisi ini, selalu berupaya untuk tetap bersyukur dengan situasi yang dihadapi. Jika memungkinkan, berupaya untuk berbagi pada sesama, terutama pada pihak-pihak yang (lebih) terdampak oleh pandemi ini
9. Menghubungi tenaga professional. Mencari bantuan tenaga professional seperti bantuan layanan psikologis untuk mengurangi ketakutan, kekhawatiran hingga kecemasan yang dialami bukanlah suatu hal yang memalukan. Layanan-layanan psikologis atau profesional yang terpercaya dapat membantu, seperti rumah sakit atau biro-biro layanan psikologi.

Penutup

Pandemi Covid 19 yang melanda dunia membawa banyak perubahan kehidupan. Individu dituntut untuk dapat berpikir dan bertindak cepat agar dapat menyesuaikan diri dalam menghadapi situasi pandemi ini. Stress dapat terjadi jika individu tidak mampu mengelola respon tubuh terhadap situasi lingkungan. Untuk menghindarinya, individu perlu mengenali indikasi stress dan melakukan manajemen stress untuk menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- CNNIndonesia. (2020, March 27). *www.cnnindonesia.com*. Retrieved January 20, 2021, from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20200327095133-20-487390/lonjakan-kasus-corona-ri-dari-dua-positif-hingga-893-kasus>
- detikcom, T. (2020, April 26). *www.detik.com*. Retrieved Januari 20, 2021, from <https://news.detik.com/berita/d-4991485/kapan-sebenarnya-corona-pertama-kali-masuk-ri>
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- <https://id.wikipedia.org>. (2021, January 20). Retrieved from https://id.wikipedia.org/wiki/Manajemen_stres
- <https://promkes.kemkes.go.id>. (2018, June 08). Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Ihsanuddin. (2020, March 03). *www.kompas.com*. Retrieved January 20, 2021, from <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia?page=all>
- Muhayarah, I (2020), *Gambaran Stress dan Strategi Coping Stress pada Individu Dewasa Awal Penggemar Karakter Anime Favorite di Jakarta. (Skripsi) Jakarta : Universitas Al Azhar Indonesia*
- Pranita, E. (2020, May 11). *www.kompas.com*. Retrieved January 20, 2021, from <https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/11/130600623/diumumkan-awal-maret-ahli--virus-corona-masuk-indonesia-dari-januari>
- SETKAB, H. (2020, April 01). <https://setkab.go.id>. Retrieved January 20, 2021, from <https://setkab.go.id/inilah-pp-pembatasan-sosial-berskala-besar-untuk-percepatan-penanganan-covid-19/>
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- <https://www.alodokter.com/menjaga-kesehatan-mental-saat-pandemi-virus-corona>