

## Edukasi Perilaku Stres Masyarakat Usia 18-22 Tahun Dengan *Raising Awareness Melalui Online Campaign*

Katmini<sup>1</sup>, Febryani Suryaning Putri<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Magister Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Keperawatan, Institut Ilmu Kesehatan Strada Indonesia

\*Email : febryaniputri35@gmail.com

### *Abstract*

**Background:** The COVID-19 pandemic is currently influencing many aspects of life. The pressure is experienced by all societies impacted by the pandemic, causing physiological and psychological reactions. Stress is produced by emotional problems induced by excessive pressure. If stress is experienced on a regular basis, it can lead to painful emotional conditions such as depression and anxiety. Raising awareness of the stressful behavior is one of the preventive interventions needed to cope with stress. It is expected that people aged 18-22 years will be able to manage with their own pressure after obtaining stress education and health promotion. **Methods:** The target needed is to educate people aged 18-22 years by distributing leaflets online through social media on June 9, 2021. After distributing the leaflets, it is hoped that the respondents will provide feedback by filling out the questionnaires that we distribute. **Results:** The online awareness campaign has been a success. 53 respondents aged 18-22 replied to the questionnaire after obtaining information through leaflets. As a result, most people react to the present pandemic is increasing stress levels. **Conclusion:** Stress concerns can be prevented with education that raises awareness of stress behavior.

**Keywords:** awareness; behavior; education; stress

### 1. PENDAHULUAN

Stres tidak terhindarkan seiring berjalannya suatu proses. Semua orang mengalami stres terlepas dari karakter personal, kondisi lingkungan, dan sosial (Dang dan Gupta, 1994). Menurut Atkinson dan Hilgard (2003), stres mengacu pada keadaan yang dianggap membahayakan baik fisik seseorang maupun kesejahteraan psikologis. Keadaan tersebut biasanya disebut stressor dan reaksi seseorang biasanya disebut respon stres. Berdasarkan definisi diatas, stres merupakan tekanan yang dialami secara fisik, mental, dan emosional sebagai respon dari ancaman sekitar (Parvez dan Shakir, 2011).

Gejala kecemasan sering ditemui pada orang yang lebih muda dari 35 tahun dan seseorang yang menghabiskan terlalu banyak waktu untuk fokus pada pandemi. Gejala kecemasan masyarakat meningkat seiring pandemi berlanjut. Ditemukan  $\frac{1}{3}$  responden menunjukkan gejala kecemasan, baik pada wanita maupun pria. Selain itu, hampir  $\frac{1}{3}$  responden mengalami gejala depresi dan deprivasi tidur akibat dari ketidakpastian perkembangan pandemi mempengaruhi tekanan psikologis yang besar (Huang dan Zhao, 2020).

Ketepatan identifikasi tekanan psikologis dan klasifikasi kebutuhan kesehatan mental akan memudahkan intervensi psikologis individu. Masyarakat umum dan pasien Covid-19 sering menunjukkan suasana hati yang tertekan. Perasaan mudah kesal atau mudah tersinggung merupakan gejala awal kecemasan yang timbul pada masyarakat (Zhang, Huipeng, Haiping, Shining, Qifeng, Tingyun, dan Baoguo, 2020). Tekanan psikologis tersebut memicu perilaku stres masyarakat, seperti kecemasan dan suasana hati yang tertekan. Stres dapat menimbulkan permasalahan serius apabila terjadi secara terus menerus pada individu. Hans Selye menyebut stres sebagai “the rate of wear and

tear within the body” yang merupakan respon psikologis terhadap tubuh untuk memenuhi kebutuhan fisik dan psikis.

Penelitian yang dilakukan Verma dan Mishra (2020) di India mengungkap banyak gejala stres, depresi, dan kecemasan telah dilaporkan. Skor rata-rata depresi adalah 8,39. Sedangkan untuk stres adalah 8,83 dan kecemasan adalah 6,53. Kelompok depresi, stres dan kecemasan dikategorikan pada tingkat sedang, berat, dan sangat berat. Dengan demikian, kebutuhan perawatan kesehatan mental masyarakat harus menjadi prioritas utama pemerintahan India. Langkah-langkah promosi kesehatan mental yang tepat harus dilakukan untuk memutus rantai penyebaran Covid-19.

Berdasarkan data tersebut, prevalensi depresi, kecemasan, dan stres meningkat selama Covid-19. Masyarakat membutuhkan perawatan kesehatan mental disamping mencegah penyebaran virus Covid-19. Upaya-upaya yang dilakukan harus tepat untuk mengidentifikasi dan mengklasifikasi tekanan psikologis sehingga solusi yang tepat menjadi langkah intervensi yang efektif. Setelah mendapatkan edukasi dan promosi kesehatan mengenai kewaspadaan terhadap perilaku stres, masyarakat diharapkan mengenali dan mampu mencegah masalah yang ditimbulkan dari perilaku stres.

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

Stres adalah suatu bentuk hambatan mental yang terjadi karena tekanan emosional yang tidak teratasi. Stres dapat terjadi apabila seseorang merasakan peristiwa yang mengancam kesehatan jasmani atau rohani. Peristiwa-peristiwa menekan tersebut disebut stresor, dan reaksi individu terhadap peristiwa tersebut adalah respon stres. Gangguan emosi yang menyakitkan seperti depresi dapat ditimbulkan karena stres yang terus menerus. Stres adalah reaksi fisik terhadap kejadian yang pernah dialami sehingga distress adalah kondisi fisiologis organ tubuh mengalami gangguan.

Sedangkan depresi adalah reaksi psikologis terhadap stresor yang dialami. Seringkali manusia mempunyai sistem pemulihan diri yang cukup cepat, tetapi ada beberapa yang mengalami kesulitan untuk mengatasi stres. Dengan demikian, stres juga dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari lingkungan eksternal individu. Stres dapat dikategorikan menjadi tiga jenis. Stres positif merupakan dampak dari kesulitan dan ketidaknyamanan yang terjadi dalam waktu singkat. Stres ini termasuk normal dan perubahan yang terjadi masih dalam batas normal.

Stres yang dapat ditoleransi adalah stres dengan ketidaknyamanan yang lebih intens dari stres positif. Stres ini biasanya masih dapat diatasi. Namun, jika tidak segera menjalani pemulihan akan terjadi stres toksik yang lebih berat. Stres toksik adalah kondisi kesulitan atau ketidaknyamanan berat yang terjadi dalam jangka waktu lama. Stres ini sangat sulit diatasi dibandingkan jenis stres lainnya.

Ada beberapa faktor penyebab stres, diantaranya adalah lingkungan, kepribadian, kognitif, sosial budaya, dan ketahanan. Faktor lingkungan dapat berupa peristiwa yang buruk memberi beban yang berat. Selain itu, faktor lingkungan juga dapat timbul dari suatu konflik eksternal dan rasa frustrasi. Faktor kepribadian dapat timbul karena proses pendewasaan karakter. Proses pendewasaan tersebut tentu disertai emosi-emosi negatif seperti tidak sabar, tantrum, keras kepala, berambisi, dan sikap kompetitif.

Faktor kognitif tergantung pada pola pikir setiap individu menyikapi kondisi sekitarnya. Ada individu yang memperlakukan hal kecil menjadi besar, adapula yang sebaliknya. Hal ini tentu berpengaruh pada stres yang timbul dari tekanan psikologis. Faktor sosial budaya menimbulkan stres apabila terjadi perbedaan pada

individu. Kontak terus menerus pada kebudayaan yang berbeda tanpa bisa beradaptasi akan menimbulkan tekanan psikologis.

Selain itu, status sosial yang berbeda juga mempengaruhi seperti kesenjangan sosial. Faktor ketahanan diri merupakan faktor penting yang dapat mengukur tingkat adaptasi diri terhadap tekanan lingkungannya. Faktor pendukung ketahanan adalah faktor kognitif, faktor lingkungan keluarga, respon positif orang lain, dan faktor pendukung eksternal lainnya.

Stres dapat berdampak positif maupun negatif. Stres yang berdampak baik adalah *eustress*. Stres yang berdampak buruk adalah *distress*. *Eustress* merupakan respon stres yang meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis seseorang. Seperti contoh, anak yang berada dalam lingkungan yang kritis dan membangun akan berkembang secara maksimal karena tekanan untuk berkembang menyebabkan kemampuan kognitif bekerja secara optimal. Sedangkan *distress* adalah dampak buruk yang akan mengganggu kinerja fisik dan psikologis. *Distress* akan menimbulkan kendala hubungan individu dengan lingkungannya.

Stres yang terus menerus terjadi tanpa ada mekanisme pemulihan akan menyebabkan menurunnya kinerja kesehatan baik fisik maupun mental. Hal ini tentunya berdampak negatif bagi tubuh. Gejala stres dapat dikategorikan sebagai gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala perilaku. Gejala fisik biasanya ditandai dengan rasa ketidaknyamanan tubuh berkaitan dengan kondisi fisik. Sebagai contoh gejala fisik yang umumnya dialami adalah mual, sakit kepala, keringat dingin, kaku leher, hilang kesadaran, gangguan menstruasi, dan sebagainya.

Gejala kognitif adalah gejala yang mempengaruhi fungsi dan kinerja otak. Individu yang mengalami gejala kognitif biasanya ditandai dengan sukar fokus, rasa pesimis tinggi, tidak dapat menentukan keputusan, dan mudah lupa. Gejala emosional berkaitan dengan kondisi mental seseorang yang dapat mempengaruhi kinerja fisik. Gejala emosional dapat berupa perasaan cemas, mudah murung, mudah marah, pikiran bunuh diri, dan emosi-emosi negatif lainnya. Gejala perilaku menghambat aktivitas sehari-hari karena ketidakmampuan individu untuk melakukan aktivitas normal.

Perilaku adiktif seperti merokok dan alkohol menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan tubuh. Perilaku tidak biasa lainnya seperti menggigiti kuku, tidak mau makan, tidak mau tidur, dan menyakiti diri sendiri adalah gejala perilaku yang membutuhkan penanganan segera. Tingkat keparahan tekanan psikologis yang dialami seseorang selama pandemi diperkirakan berhubungan dengan stresor spesifik Covid-19. Kekhawatiran yang besar menimbulkan tekanan emosional individu dan menyebabkan respon stres yang negatif. Respon stres tersebut terdiri dari berbagai tahap.

Tahap pertama biasanya ditandai dengan kondisi kognitif meningkat karena bergairah terhadap permasalahan tertentu. Tahap kedua rasa letih, otot tegang, dan gangguan fisik lainnya mulai teridentifikasi. Tahap ketiga gejala yang timbul adalah rasa lemah lesu dan gangguan pola tidur. Pada tahap keempat dan kelima, respon kognitif menurun dan terjadi insomnia. Pada tahap keenam, gejala yang timbul adalah detak jantung tidak beraturan dan hilang kesadaran. Keparahan tingkat stres juga menyebabkan komplikasi seperti serangan jantung, depresi, gangguan nutrisi, dan gangguan imun.

### **3. DESAIN PENELITIAN**

Penelitian dilakukan secara *online campaign* karena perkembangan pandemi Covid-19 masih belum menentu. Pada tanggal 9 Juni 2021, peneliti membagikan *leaflet*

berisi materi yang berhubungan dengan stress untuk meningkatkan kewaspadaan (*raising awareness*). Edukasi masyarakat dilakukan dengan menggunakan *leaflet* yang dibagikan di media sosial. Masyarakat yang sudah memahami materi *leaflet* diharapkan mengisi kuisisioner yang disediakan menggunakan media *google form*. Mengingat pandemi Covid-19, peneliti tidak memungkinkan untuk terjun langsung di lapangan sehingga menggunakan kuisisioner dianggap sudah cukup untuk memenuhi data yang diperlukan.

Dalam penelitian ini, jumlah subjek yang dijadikan penelitian tidak dibatasi, tergantung kebutuhan dan kelengkapan informasi yang peneliti inginkan. Sebelumnya, peneliti memberikan kriteria terhadap subjek penelitian. Hal ini penting yang berguna sebagai patokan subjek yang dianggap tepat dan dapat memberi data yang peneliti butuhkan. Kriteria tersebut adalah masyarakat usia 18-19 tahun dalam masa produktif, bukan penyandang disabilitas, dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari.

Setelah data primer dapat diklasifikasikan, peneliti melakukan analisa data menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk mengetahui perilaku yang alamiah tanpa eksperimen terkendali di laboratorium.

#### **4. HASIL PENELITIAN**

Kuisisioner telah diisi oleh 53 responden usia 18-22 tahun. Sebanyak 67,7% menyatakan tekanan psikologis dirasakan selama pandemi Covid-19. Didapatkan 86,6% responden mengalami gejala kognitif ditandai dengan sukar fokus. Selain itu, sebanyak 64,2% mengalami mudah letih tanpa aktifitas yang berarti. Responden juga mengalami rasa pesimis dengan persentase 60,4%. Kami mendapatkan data penyebab stres secara spesifik dari responden diantaranya tugas yang menumpuk dan pekerjaan yang semakin sukar selama pandemi.

Stressor yang mempengaruhi aktivitas responden didapatkan 71,7% diebabkan tugas, sebanyak 11,3% disebabkan oleh pekerjaan, dan 15,1% disebabkan oleh stressor lainnya. Hal ini membuktikan tingkat stres sedang kelompok masyarakat usia 18-22 tahun masih tergolong tinggi dan masyarakat kelompok tersebut memerlukan edukasi dan promosi kesehatan untuk menangani stres yang berkelanjutan. Sejak pandemi ini, sebagian besar responden mengatasi stres dengan beristirahat dan tidur. Beberapa responden juga melakukan aktivitas seperti menonton drama dan film, beribadah, dan berolahraga.

#### **5. PEMBAHASAN**

Stress merupakan tekanan yang dialami secara fisik, mental, dan emosional sebagai respon dari ancaman sekitar. Pandemi ini memunculkan respon stres terkait dengan ancaman infeksi virus sehingga menimbulkan tekanan psikologis terhadap masyarakat. Perubahan kebiasaan baru membuat masyarakat harus mampu beradaptasi untuk mencegah penyebaran virus. Penelitian dilakukan secara daring dengan membagikan *leaflet* di media sosial dinilai cukup efektif selama pandemi ini. Respon masyarakat juga baik terkait materi perilaku stres dan merespon kuisisioner yang disediakan.

Setelah membaca materi di *leaflet*, masyarakat diharapkan untuk mengisi kuisisioner dalam format *google form*. Setelah peneliti mendapatkan kumpulan respon berupa data primer, data tersebut dikelompokkan dalam kriteria gejala stres yang muncul selama pandemi. Kegiatan meningkatkan kewaspadaan terhadap perilaku stres mendapatkan respon sebanyak 53 responden, sebanyak 60,4% mengalami stres karena

faktor stresor pandemi. Hal ini membuktikan tingkat stres sedang masyarakat tergolong dominan. Selain itu, masyarakat juga memiliki manajemen stres yang sesuai dengan kepribadian diri sendiri.

Kegiatan manajemen stres tersebut diantaranya adalah beristirahat, tidur, dan menghibur diri. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, masyarakat diharapkan meningkatkan kewaspadaan terhadap perilaku stres dan coping stres sehingga wawasan masyarakat bertambah untuk menyikapi stres yang mungkin menjadi hambatan aktivitas sehari-hari. Penelitian membuktikan Covid-19 juga dikaitkan dengan stressor tekanan psikologis. Kondisi kesehatan yang dirasakan negatif terkait dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan gejala stres peritraumatik. Seseorang yang terinfeksi Covid-19 dan beresiko tinggi mengalami peningkatan kecemasan dan gejala stres peritraumatik.

Karantina mandiri dan memiliki relasi dekat beresiko tinggi selama wabah meningkatkan gejala depresi dan kecemasan. Di antara peserta yang mengalami gejala kecemasan yang signifikan secara klinis sejak pandemi, 86,1% memiliki riwayat paparan trauma sebelumnya; 15 di antara peserta yang menderita gejala depresi yang signifikan secara klinis sejak wabah pandemi, 88,9% memiliki riwayat traumatis sebelumnya (Lahav, 2020).

## **6. KESIMPULAN DAN SARAN**

Pandemi Covid-19 meningkatkan respon stres masyarakat, terutama masyarakat usia 18-22 tahun. Edukasi dan promosi kesehatan dilakukan melalui pembagian leaflet (*online campaign*) di media sosial. Masyarakat usia 18-22 tahun mengalami tekanan psikologis disebabkan pandemi dengan dibuktikan persentase sebesar 67,7% dari total responden. Pemahaman edukasi dan promosi kesehatan perilaku stres diharapkan mampu meningkatkan kewaspadaan masyarakat untuk mencegah stres sejak awal sebagai langkah intervensi yang tepat.

Kesadaran diri akan pentingnya edukasi dan promosi kesehatan mental menjadi aspek penting untuk meningkatkan kewaspadaan masyarakat. Selain itu, keseimbangan kondisi fisik dan psikologis mampu mencegah infeksi Covid-19. Setelah mendapatkan edukasi kesehatan mental, masyarakat diharapkan dapat melakukan manajemen stres dengan tepat untuk menghindari masalah yang mungkin terjadi.

## **7. UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih saya ucapkan kepada pihak-pihak yang telah membantu suksesnya penelitian kami. Pihak tersebut khususnya responden di media sosial saya yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dan membaca *leaflet* edukasi stres. Selain itu, terimakasih kepada Ibu Katmini, S.Kep., Ns.,M.Kep. selaku dosen pembimbing kami yang telah memberikan saran dan masukan terkait berhasilnya penelitian kami.

## **8. DAFTAR RUJUKAN**

Parvez, M., & Shakir, M. (2011). Management Of Student's Stress-Role Of The Teachers. *Globus Journal of Progressive Education*, 1-5. ISSN: 2231-1335

Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>

- Verma, S., & Mishra, A. (2020). Depression, anxiety, and stress and socio-demographic correlates among general Indian public during COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(8), 756–762. <https://doi.org/10.1177/0020764020934508>
- Zhang, J., Lu, H., Zeng, H., Zhang, S., Du, Q., Jiang, T., & Du, B. (2020). The differential psychological distress of populations affected by the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 49–50. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.031>
- Lahav, Y. (2020). Psychological distress related to COVID-19 – The contribution of continuous traumatic stress. *Journal of Affective Disorders*, 277, 129–137. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.141>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96.
- Erlinda, A. (2015). *Hubungan kesesakan dengan tingkat stres pada penghuni rumah susun Pekunden Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Subchanayah, R. N. (2016). *Pengaruh Stres Kerja terhadap Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Unnes yang Bekerja Paruh Waktu* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Asnita, L., Arneliwati, Jumaini. (2015). Hubungan tingkat stres dengan harga diri remaja di lembaga pemasyarakatan. *Jurnal ilmu keperawatan*. Universitas Riau
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Rahmawati, T. (2021). PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN MANAJEMEN STRESS DI MASA PANDEMI COVID-19 BAGI MASYARAKAT. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(1), 125-134.
- Rosmalina, A. (2017). Pendekatan Bimbingan Konseling Islam Dalam Menangulangi Konflik, Stres, Trauma Dan Frustrasi. *ORASI: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 6(2).
- Basith, A. (2020). *Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Resiliensi Dengan Stres Pada Petugas Kesehatan Dalam Menghadapi Virus Corona (COVID 19)* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Pathmanathan, V. V., & Husada, M. S. (2013). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013. *E-Journal FK USU*, 1(1), 1-4.

Jamil, J. (2018). Sebab Dan Akibat Stres, Depresi Dan Kecemasan Serta Penanggulangannya. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu dan Budaya Islam*, 1(1), 123-138.

Hamdan, D. S. W. (2019). STRES DAN DEPRESI TERHADAP VOLUME SALIVA. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 4(01).