

Dukungan Psikologi/ Sosial Menurunkan Tingkat Kecemasan Penderita Pasca Covid-19 Di Kota Semarang

Fiktina Vifri Ismiriyam¹, Mukhamad Musta'in²

^{1,2}Prodi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Kab. Semarang
E-mail: fiktinavifriismiriyam@yahoo.co.id

Article History:

Received: 18 April 2022

Revised: 26 April 2022

Accepted: 28 April 2022

Keywords: *Psychological/ Social Support, Anxiety, Post Covid-19, Semarang City.*

Abstract: *The corona virus or known as Covid-19 has become a pandemic disease because this virus has spread to various countries and is almost infecting all over the world, including Indonesia. WHO defines a pandemic as a condition of the world's population and the potential to cause falls and illness. The Covid-19 pandemic has had an impact on various sectors of life such as the economy, education and social life. Covid-19 cases in the city of Semarang as of August 17, 2021, there were 84,978 confirmed cases, 197 confirmed cases, 65,396 recovered cases and 4,307 deaths. Sambiroto Village is included in the yellow zone. In the Sambiroto sub-district, not a few have also experienced Covid-19, although without showing symptoms of the disease, it has an impact on the psychology of the residents. Various psychological reactions shown by residents with the presence of Covid-19, ranging from mild anxiety to stress/panic. The purpose of this community service is to provide psychological/ social encouragement to post-Covid-19 sufferers so that they lead to adaptive behavior. The results of the service showed that most of the participants were women, the most type of work was housewives, the most education was high school and psychological/ social support was able to reduce the level of anxiety in residents in the Sambiroto village, Semarang City.*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menetapkan tentang virus corona atau yang biasa disebut dengan Covid-19 menjadi pandemi karena virus ini telah menyebar ke berbagai negara bahkan sudah mendunia. WHO mengartikan pandemi sebagai suatu kondisi populasi pada dunia dan berpotensi menjadikan jatuh dan sakit. Pandemi sendiri adalah wabah yang berjangkit secara bersamaan dimana-mana yang menyebar luas. Pandemi Covid-19 ini juga berdampak dari berbagai sektor kehidupan seperti ekonomi, sosial dan juga pendidikan. Organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan Perserikatan Bangsa-Bangsa atau *United Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO) pada hari kamis 5 maret 2020 menyatakan bahwa wabah Covid-19 ini telah berdampak pada dunia pendidikan (Irawan, 2020).

Dampak dari penyebaran Covid-19 ini tentu akan mempengaruhi seluruh aspek kehidupan dalam bermasyarakat, baik dari segi ekonomi, sosial, budaya, agama, maupun secara psikologis. Masyarakat saat ini, sangat menghawatirkan berbagai hal terkait pandemi tersebut. Informasi-informasi tentang pemberitaan mengenai meningkatnya jumlah penderita Covid-19 dari hari perhari, dapat berdampak serius berupa timbulnya perasaan tertekan, stres dan cemas di kalangan masyarakat (Setyowati, 2020).

Salah satu upaya mengatasi masalah psikologis yaitu dengan memberikan dukungan psikologi/ sosial pada penderita Covid-19. Dukungan teman, keluarga maupun petugas psikolog sangat dibutuhkan pada penderita covid 19 baik saat sakit atau pasca covid 19. Kasus Covid-19 di kota Semarang tanggal 17 Agustus 2021 tercatat kasus terkonfirmasi 84.978, terkonfirmasi dirawat 197, kasus sembuh 65.396 dan meninggal 4.307 kasus. Kelurahan sambiroto termasuk dalam zona kuning. Rumah Sakit Darurat Corona (RSDC) di Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang telah menerima pasien terkonfirmasi Covid-19 sejak diresmikan pada Senin (21/6/2021) lalu. Direktur RSDC Kedungmundu, dr Aditya Nugraha mengatakan, rumah sakit yang dikelolanya telah menampung sebanyak 30 pasien dari dalam Kota Semarang. Mayoritas pasien Covid-19 adalah kategori berat (Nazzala, 2021).

Di kelurahan Sambiroto tidak sedikit juga yang mengalami Covid-19 meski tanpa menunjukkan gejala. Beragam reaksi psikologis yang ditunjukkan warga dengan adanya covid tersebut mulai dari cemas ringan sampai stress/ panik. Disamping itu juga belum mendapatkan penanganan yang baik serta masih sedikitnya petugas penolong terkait masalah psikologis. Tujuan pengabdian masyarakat ini yaitu memberi dorongan psikologis pada penderita pasca Covid-19 sehingga menuju perilaku yang adaptif.

LANDASAN TEORI

Keluarga coronavirus memiliki patogen manusia dan hewan yang signifikan. Pada akhir Desember 2019, sebuah novel coronavirus diakui sebagai penyebab sekelompok kasus pneumonia dengan etiologi yang tidak diketahui di Wuhan, sebuah kota di Provinsi Hubei, Cina. Novel coronavirus dengan cepat menyebar luas, mengakibatkan epidemi di seluruh China, diikuti oleh pandemi, peningkatan jumlah kasus di berbagai negara di seluruh dunia. Penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19) menyebar melalui tetesan besar yang dihasilkan selama batuk dan bersin oleh pasien bergejala, serta individu tanpa gejala sebelum memulai gejala mereka. Masa inkubasi infeksi sindrom pernafasan akut parah coronavirus 2 (SARS-CoV-2) diasumsikan 14 hari setelah paparan, sebagian besar sekitar empat hingga lima hari. Individu dari segala usia dapat tertular infeksi SARS-CoV-2, meskipun usia paruh baya dan orang yang lebih tua adalah mayoritas. Karakteristik klinis yang biasa meliputi demam, batuk kering, kelelahan, sakit tenggorokan, rinore, sakit kepala konjungtivitis, mialgia, dispnea, mual, muntah dan diare. Oleh karena itu, tidak ada gambaran klinis unik yang dapat membedakan penyakit Covid-19 dari infeksi virus saluran napas atas/bawah lainnya. Dalam subkelompok kasus, pada akhir minggu pertama, penyakit Covid-19 dapat berkembang menjadi pneumonia, gagal paru, dan kematian (Ozdemir, 2020).

Pandemi virus corona (Covid-19) saat ini adalah situasi khusus dan langka. Covid-19 telah memengaruhi dan kemungkinan akan memengaruhi orang-orang dari banyak negara, di banyak lokasi geografis. Kami berada di tengah-tengah pandemi di seluruh dunia, dengan kota-kota dan bahkan seluruh negara ditutup. Virus corona telah memengaruhi hampir setiap aspek kehidupan kita, mulai dari sekolah hingga pekerjaan, hingga olahraga, hingga tempat kita makan dan apa yang kita lakukan. Semua perubahan ini mempengaruhi orang secara fisik, tetapi juga secara psikologis. Dapat dipahami bahwa pada saat seperti ini, orang mungkin merasa takut, khawatir, cemas, dan

tertekan karena peringatan dan liputan media yang terus berubah tentang penyebaran virus. Oleh karena itu, tujuan utama dari makalah kami adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara penyakit coronavirus Covid-19 dan kondisi kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Setiap orang mungkin mengalami ketakutan akan konsekuensi dari infeksi virus baru yang berpotensi fatal, dan mungkin mengalami stres mental, kecemasan, kesepian, depresi. Berdasarkan pengalaman dari pengalaman virus global yang serius di masa lalu, pengembangan dan penerapan penilaian, dukungan, pengobatan, dan layanan kesehatan mental adalah tujuan penting dan mendesak untuk respons kesehatan terhadap wabah Covid-19. Manusia memiliki kemampuan luar biasa untuk beradaptasi dan bertahan hidup, melalui cara-cara altruistik dan kooperatif. Jadi bagi kita masing-masing adalah penting untuk menjaga diri kita sendiri dan satu sama lain (Stankovska, 2020).

METODE PENELITIAN

Pengabdian masyarakat dilakukan di RT.03 RW. 05 Sambiroto Tembalang Semarang selama bulan Desember 2021. Kegiatan ini dilakukan dengan menyesuaikan waktu warga dengan janji kesetiap penderita. Sasaran pengabdian adalah semua masyarakat di Rt.03 Rw.05 Sambiroto Tembalang, Semarang. Metode yang digunakan melalui kunjungan kerumah dengan memberikan konseling psikologis/ sosial pada penderita pasca Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Peserta Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 14 peserta yang dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi peserta berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki- laki	6	43 %
2	Perempuan	8	57 %
	Total	14	100 %

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar warga yang membutuhkan dukungan psikologis adalah perempuan.

Tabel 2. Distribusi peserta berdasarkan pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	IRT	7	50 %
2	Swasta	6	43 %
3	ASN	1	7 %
	Total	14	100 %

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa peserta kegiatan diikuti sebagian besar atau 50 % persertanya adalah ibu rumah tangga.

Tabel 3. Distribusi peserta berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	SD	-	0 %

2	SMP	2	15 %
3	SMA	9	64%
4	PT	3	21%
5	Tidak Sekolah	-	0%
Total		14	100 %

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa peserta kegiatan diikuti sebagian besar atau 64 % peserta dengan pendidikan yaitu SMA.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Tingkat Kecemasan HARS Sebelum Dukungan Psikologis (Pre-Test).

No	Tingkat Kecemasan HARS	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Panik	0	0 %
2	Berat	0	0 %
3	Sedang	9	65 %
4	Ringan	5	35 %
5	Tidak Cemas	0	0 %
Total		14	100 %

Berdasarkan tabel 4 bahwa sebagian besar dari responden (65%) dengan kecemasan tingkat sedang sebelum dilakukan pemberian dukungan psikologis.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Peserta Berdasarkan Tingkat Kecemasan HARS Setelah Dukungan Psikologis (Post-Test).

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Panik	0	0 %
2	Berat	0	0 %
3	Sedang	1	7 %
4	Ringan	4	28%
5	Tidak Cemas	9	65 %
Total		14	100 %

Berdasarkan tabel 5 bahwa sebagian besar dari responden (65%) dengan tingkat kecemasan tidak cemas setelah dilakukan dukungan psikologis (post-test).

Pembahasan

Kondisi pandemi Covid-19 merupakan salah satu kondisi bencana alam dibidang kesehatan yang saat ini dihadapi oleh seluruh masyarakat di dunia. Bencana alam adalah peristiwa luar biasa yang dapat menimbulkan penderitaan luar biasa pula bagi yang mengalaminya, hal tersebut akan menimbulkan luka, cedera, dan dampak psikologis atau kejiwaan (Chopra & Venkatesh, 2015). Kejadian bencana alam dapat menimbulkan permasalahan di bidang kesehatan antara lain lumpuhnya ketersediaan air bersih, masalah sanitasi lingkungan, stres atau gangguan kejiwaan (Alzahrani & Kyratsis, 2017). Aspek psikologis jika diabaikan, akan mengakibatkan beberapa hal, diantaranya adalah korban bencana akan mengalami perasaan yang tidak berdaya dan tidak dapat mengontrol stres yang ditimbulkan akibat bencana, post trauma stres disorders (PTSD), kemudian akan terjadi gangguan emosional, kecemasan, depresi, gangguan tidur, keluhan somatis dan

masalah perilaku (Ahayalimudin & Osman, 2016).

Berdasarkan tabel 5.1 didapatkan bahwa sebagian besar kecemasan dialami oleh responden dengan jenis kelamin perempuan. Penelitian dari Maryam et al dalam Vellyana et al (2017) menyatakan bahwa faktor jenis kelamin secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, dalam penelitian tersebut disebutkan juga bahwa jenis kelamin perempuan lebih beresiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki, perbedaan otak dan hormon menjadi faktor utamanya. Kaplan dan Sadock dalam Suherman (2016) menyatakan kecemasan terjadi lebih banyak pada wanita. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi karena akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem simpatis, naiknya norepineprin, terjadi peningkatan pelepasan kortekalamin, dan adanya gangguan regulasi serotonergik yang abnormal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Giddens et al., (2012) yang menunjukkan perempuan lebih banyak mengalami kecemasan daripada laki-laki.

Berdasarkan tabel 5.3 responden dengan pendidikan SMP 15%, SMA 64% dan Perguruan Tinggi 21%. Hasil penelitian tidak ini sesuai dengan konsep yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap kemampuan berfikir. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka individu semakin mudah berfikir rasional dan menangkap informasi baru, sehingga semakin tinggi pendidikan seseorang semakin tinggi pula pengetahuan seseorang (Stuart & Laraia, 2007). Tinggi rendahnya status pendidikan seseorang tidak dapat mempengaruhi persepsi yang dapat menimbulkan kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Zamriati et al, (2013) juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan tingkat kecemasan pasien.

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang dan sisanya dengan tingkat kecemasan ringan. Kecemasan merupakan bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Kecemasan sering muncul pada individu manakala berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Pada tingkat kecemasan ringan, persepsi dan perhatian individu meningkat dari biasanya. Pada tingkat kecemasan yang sedang, persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan yang berat/tinggi, persepsi individu menjadi turun, hanya memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan yang lainnya, sehingga individu tidak dapat berfikir dengan tenang (Hurlock, 2010).

Program Dukungan Psikososial (*Psychosocial Support Programme/PSP*) adalah kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial individu maupun masyarakat agar tetap berfungsi optimal pada saat mengalami krisis dalam situasi bencana maupun kecelakaan. Salah satu bentuk kegiatan dukungan psikososial yaitu berupa dukungan social. Bastaman (1996) mendefinisikan dukungan sosial sebagai hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, memotivasi, mengarahkan, memberi semangat, dan menunjukkan jalan keluar ketika sedang mengalami masalah dan pada saat mengalami kendala dalam melakukan kegiatan secara terarah untuk mencapai tujuan. Caplin dalam Yuliani (2002) menggambarkan dukungan sosial sebagai hubungan secara formal atau informal yang baik antara seorang individu dengan individu yang lain dalam lingkungannya. Berbagai dukungan sosial yang diperoleh individu dari keluarga, teman, dan orang lain berhubungan dengan tingkat kesejahteraan individu tersebut. Dukungan sosial berhubungan dengan sejauhmana individu melakukan interaksi atau transaksi interpersonal dalam lingkungannya, semakin individu memiliki sekelompok orang yang kuat dan suportif, semakin luas dan mendalam jaringan sosial maka kemungkinan untuk mengembangkan gangguan stres pasca trauma akan jauh lebih kecil (Durand & Barlow, 2006). Dengan demikian dukungan sosial berperan penting dalam memelihara keadaan psikologis

individu yang mengalami tekanan, sehingga menimbulkan pengaruh positif yang dapat mengurangi gangguan psikologis (Puspitorini, 2009).

KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan pengabdian masyarakat didapatkan hasil bahwa peserta pengabdian masyarakat sebagian besar perempuan sebanyak 57%, tingkat pendidikan terbanyak yaitu SMA yaitu 64%, tingkat kecemasan sebelum intervensi terbanyak yaitu cemas dengan kriteria sedang (65%) dan setelah intervensi tidak cemas sebanyak 65%. Kesimpulan akhir pengabdian kepada masyarakat didapatkan penurunan kecemasan setelah dilakukan dukungan psikologi/ sosial.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Rektor Universitas Ngudi Waluyo Kabupaten Semarang dan Dekan Fakultas Kesehatan atas dukungan kepada tim pengabdian masyarakat, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- AhayaLimudin, N., & Osman, N. N. S. (2016). Disaster management: Emergency nursing and medical personnel's knowledge, attitude and practices of the East Coast region hospitals of Malaysia. *Australasian Emergency Nursing Journal*, 19(4), 203–209.
- Alzahrani, F., & Kyratsis, Y. (2017). Emergency nurse disaster preparedness during mass gatherings: a cross-sectional survey of emergency nurses' perceptions in hospitals in Mecca, Saudi Arabia. *BMJ Open*, 7(4).
- Bastaman, H. D. 1996. Meraih hidup bermakna. Jakarta: Paramadina.
- Chopra, B. K., & Venkatesh, M. D. (2015). Dealing with disasters: Need for awareness and preparedness. *Medical Journal, Armed Forces India*, 71(3), 211.
- Durand, V. M. & Barlow, D. H. (2006). Psikologi abnormal. Fourth Edition. Penerjemah: H. P. Soetjipto & S. M. Soedjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Giddens, Anthony. (2012). Konsekuensi-konsekuensi Modernitas. Bantul: Kreasi Wacana.
- Hurlock, E. B. (2010). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga
- Irawan, H. (2020). *Inovasi Pendidikan Sebagai Antisipasi Penyebaran COVID-19*. Diakses Pada 9 Agustus 2021 dari <https://ombudsman.go.id/artikel/r/artikel--inovasi-pendidikansebagai-antisipasi-penyebaran-covid-19>.
- Nazzala, A (2021). *RS Darurat Corona di Semarang Sudah Tampung Puluhan Pasien Covid-19*. Diakses Pada 9 Agustus 2021 dari <https://semarang.bisnis.com/read/20210624/535/1409638/rs-darurat-corona-di-semarang-sudah-tampung-puluhan-pasien-covid-19>
- Ozdemir, Oner. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Diagnosis and Management. *Erciyes Medical Journal*. Vol 42 No 3 Page 242-247.
- Puspitorini. (2009). Keperawatan Jiwa: Faktor-Faktor Penyebab Stres. Replika Aditama. Bandung.
- Setyowati, Rini. (2020), Psikolog Khawatirkan Dampak Covid-19 di Masyarakat Luas. Diambil 10 april 2022 dari <https://www.ga;a,edianews.com/?arsip=2513320&judul=psiko-Log-khawatirkan-dampak-covid-19-di-masyarakat-luas>.
- Stuart, G.W., and Laraia, M.T. (2007). Principles and practice of psychiatric nursing. (8th ed.). St.

Louis: Mosby Year B.

- Suherman. (2016). Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa, dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako. *Medika Tadulako Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 3(1), pp. 23-32
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor -Faktor yang berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108.
- Yuliani, F. (2002). Hubungan antara dukungan sosial dengan kepercayaan diri. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Zamriati. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan ibu hamil menjelang persalinan di poli KIA PKM Tuminting. *EJournal Keperawatan (e-Kp)*, Volume I No. I Agustus 2013. Program Studi S1 Keperawatan. Fak. Kedokteran. Universitas Samratulangi Manado: Manado.