

MANAJEMEN STRES DENGAN LATIHAN BERPIKIR POSITIF DI MASA PANDEMI COVID-19

Exda Hanung Lidiana ¹⁾, Norman Wijaya Gati ²⁾, Fida' Husain ³⁾

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

E-mail: exdahanung@gmail.com

Doi: <https://doi.org/10.30787/gemassika.v5i1.705>

Received: Maret 2021 | Revised: Maret 2021 | Accepted: April 2021

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic affects many aspects of people's lives, both in health, socially and economically where it can cause stress. Positive thinking training through health education is one way to reduce stress. Positive Thinking Therapy is a source of strength and a source of freedom. It is called a source of strength because it helps someone think of a solution until they get it. That way a person becomes more proficient, trusting, and stronger. It is called the source of freedom because with it a person will be free from suffering and confinement of negative thoughts and their effects on the physical. Stress was measured using the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS). The method in this activity is giving lectures, direct questions and answers about efforts to overcome stress with positive thinking exercises during the Covid-19 pandemic. The results showed that the participants experienced a reduction in their stress level from severe (70%) to not anxious (80%) after 1 month of positive thinking stress management training.

Keywords: *Stress Management; Positive Thinking; Covid-19*

PENDAHULUAN

Stres adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan gangguan stabilitas kehidupan sehari-hari. Stres berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan atau situasi yang menekan. Kondisi ini mengakibatkan perasaan cemas, marah dan frustrasi (Priyoto 2014).

Terapi Berpikir Positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu Anda memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu Anda bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya seseorang akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik (Elfiky 2014)

Menurut penelitian Candra *et al* tahun 2019 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan siswa dalam pemahaman tentang stress dan visualisasi sebanyak 100% setelah di lakukan tindakan penyuluhan, serta terdapat peningkatan penguasaan melakukan teknik berfikir positif sejumlah 70% (Candra *W I et al* 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kholidah & Alsa tahun 2012 didapatkan hasil bahwa setelah menerima pelatihan berpikir positif, terungkap bahwa tingkat stres kelompok eksperimen menurun dibandingkan dengan kelompok kontrol (daftar tunggu) yang tidak mendapatkan pelatihan. Uji t dilakukan dengan menganalisis perbedaan skor yang diperoleh antara kelompok eksperimen dan kontrol kelompok menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk mengurangi tingkat stres siswa. Hal itu menunjukkan bahwa hasil t hitung data skor yang diperoleh (peningkatan berpikir positif) sebesar 8,232 dengan $p = 0,001$ dan pengurangan berpikir positif sebesar -8,148 dengan $p = 0,001$ (Kholidah and Alsa 2012)

Manajemen stres penting untuk menjaga kondisi kesehatan jiwa seseorang, sehingga imunitas tubuh tetap terjaga di masa pandemi. Berdasarkan hal tersebut sehingga dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengangkat tema manajemen stress dengan latihan berfikir positif di masa pandemi

covid-19 di Palur Wetan, Rt 01/05, Palur, Mojolaban, Sukoharjo.

MASALAH, TARGET DAN LUARAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan survey langsung, permasalahan kelompok mitra adalah kurangnya pengetahuan masyarakat dalam melakukan manajemen stress dengan latihan berfikir positif di masa pandemi covid-19. Berdasarkan permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan pada kelompok mitra adalah dengan tindakan preventif melalui edukasi dan penyuluhan tentang manajemen stress di masa pandemi covid-19 dan tindakan kuratif dengan memberikan cara melakukan manajemen stress dengan latihan berfikir positif di masa pandemi covid-19. Target luaran yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini yaitu dapat menurunkan tingkat stress yang dialami masyarakat di masa pandemic covid-19.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dengan melakukan penyuluhan kepada 10 peserta, disertai dengan *pretest posttest without control group* untuk mengevaluasi tingkat stres.

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan diawali dengan pengukuran tingkat stres (*pre-test*), kemudian dilakukan penyuluhan tentang pentingnya manajemen stress yang

disampaikan oleh disampaikan oleh Exda Hanung Lidiana, S.Kep., Ns., M.M dan Fida' Husain, S.Kep., Ns., M.Kep. Pelatihan upaya mengatasi stres dengan latihan berfikir positif di masa pandemi Covid-19 disampaikan oleh Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp., Kep.J, dan diakhiri dengan pengukuran tingkat stres (*post-test*).

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November 2020. Tempat pelaksanaan yaitu di Palur Wetan, Rt 01/05, Palur, Mojolaban, Sukoharjo.

Pengukuran tingkat kecemasan responden menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) sebelum dan setelah dilakukan pelatihan berfikir positif. Sedangkan analisis yang digunakan yaitu analisis deskriptif.

HASIL PEMBAHASAN

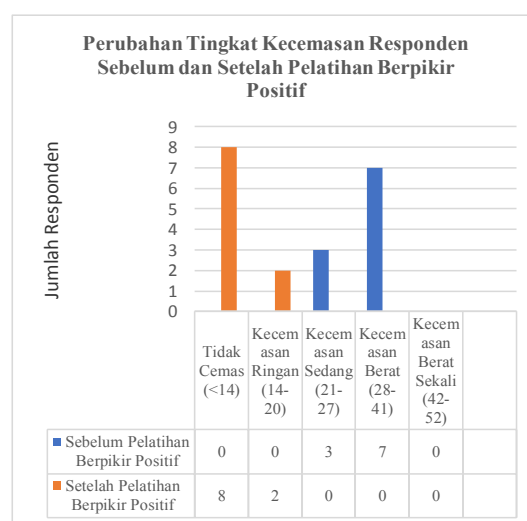
1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	<i>f</i> (<i>n=10</i>)	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	10
Perempuan	9	90
Usia		
Remaja Akhir (17-25)	1	10
Dewasa Awal (26-35)	3	30
Dewasa Akhir (36-45)	5	50
Lansia Awal (46-55)	1	10
Tingkat Pendidikan		
SMP	2	20
SMA	5	50
Perguruan Tinggi	3	30

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan (90%), berusia dewasa akhir (50%) dan memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA (50%).

2. Perubahan Skor Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Pelatihan Berfikir Positif



Berdasarkan grafik 1 menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor kecemasan pada responden setelah dilakukan pelatihan berfikir positif.

Terapi Berfikir Positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena ia membantu Anda memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu Anda bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya Anda akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik (Elfiky 2014)

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan diawali pengenalan tentang penyebaran kuesoner ter-lebih dahulu, kemudian memberikan penyuluhan tentang upaya mengatasi stress dengan latihan berfikir positif di masa pandemi covid-19, kemudian dilanjutkan dengan pemberian pelatihan berfikir positif. Kami juga membekali masyarakat dengan *hardcopy* materi *powerpoint*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pelatihan berfikir positif, tingkat kecemasan pada responden yaitu sedang (30%) dan berat (70%). Dominasi tingkat kecemasan berat terjadi pada kelompok usia dewasa awal, remaja akhir, lansia awal, dan sebagian kecil dewasa akhir. Responden dengan tingkat kecemasan sedang paling banyak terjadi pada kelompok usia dewasa akhir.

Hasil analisis setelah dilakukan pelatihan berfikir positif didapatkan hasil tingkat kecemasan pada responden paling banyak terjadi perubahan tingkat kecemasan berat menjadi tidak cemas sebesar 60%. Dari data tersebut, juga dapat diketahui bahwa pelatihan berfikir positif mempunyai pengaruh cukup signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan. Hal tersebut dapat terlihat adanya perubahan tingkat kecemasan dari sedang dan berat menjadi ringan dan tidak cemas pada

semua responden yang dilakukan pelatihan berfikir positif. Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Candra W I *et al* 2019) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan siswa dalam pemahaman tentang stress dan visualisasi sebanyak 100% setelah di lakukan tindakan penyuluhan, serta terdapat peningkatan penguasaan melakukan teknik berfikir positif sejumlah 70%.

Bagian yang paling penting yang harus kita perhatikan adalah kecemasan akibat Covid-19 ini akan memicu reaksi psikologi yang dilanjutkan dengan reaksi biologis seperti memicu hormon dan mengganggu kestabilan emosi kita. Hal itu sangat berpengaruh pada sistem imun kita, penyebaran Covid-19 sangat berhubungan dengan daya tahan tubuh kita atau imunitas kita. Imunitas yang kurang baik dapat membuat orang mudah tertular dan bahkan menyebabkan gejala bahkan paling fatal adalah kematian karena sistem imun kita tidak mampu untuk melawan virus tersebut. (Bidullah 2021)

Kegiatan upaya mengatasi stress dengan latihan berfikir positif di masa pandemi Covid-19 masih belum optimal dikarenakan waktu pelaksanaan yang masih terbatas. Karena keterbatasan pengabdian masyarakat akibat pandemic covid-19 ini kami tidak dapat memberikan penyuluhan secara maksimal kepada seluruh warga Palur Wetan, Rt 01/05,

Palur, Mojolaban, Sukoharjo sehingga kami memberikan *hardcopy* materi *powerpoint* sebagai acuan untuk para warga yang tidak dapat hadir.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama satu hari di Palur Wetan, Rt 01/05, Palur, Mojolaban, Sukoharjo. Kegiatan pengabdian diawali dengan pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan upaya mengatasi stress dengan latihan berfikir positif di masa pandemi covid-19 bagi warga Palur Wetan, Rt 01/05, Palur, Mojolaban, Sukoharjo. Kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat respon

positif dari peserta. Komunikasi dua arah terjalin dengan baik dan peserta terlihat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dan demonstrasi.

Hasil evaluasi setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebagian besar peserta peserta mengalami penurunan tingkat stress dari berat (70%) menjadi tidak cemas (80%) setelah dilakukan pelatihan manajemen stress berpikir positif selama 1 bulan.

Latihan berpikir positif dapat dilakukan sebagai manajemen untuk menurunkan tingkat stres. Penurunan tingkat stres diharapkan dapat meningkatkan sistem imun yang dibutuhkan di masa pandemic covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Bidullah, Ramli A. 2021. "Stress Karena Covid-19 dapat Menurunkan Daya Tahan Tubuh."
- Candra W I et al. 2019. "Pelatihan Berpikir Positif untuk Mencegah Stres di kalangan Siswa SMA Kecamatan Manggis Kabupaten Karangasem." *Pengabmas Masyarakat Sehat* Vol.1 No.3: 177–85.
- Elfiky. 2014. "Terapi Berpikir Positif." : 347.
- Kholidah, En, and a Alsa. 2012. "Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis." *Jurnal Psikologi* 39(1): 67–75. <http://jurnal.psikologi.ugm.ac.id/index.php/fpsi/article/view/180>.
- Priyoto. 2014. "Konsep Manajemen Stres." *Pengaruh Terapi Reminiscence terhadap Stress Lansia* 1(Manajemen Stres pada lansia): 12.