

**PENINGKATAN KEMAMPUAN STRATEGI REGULASI EMOSI
MASYARAKAT DI WILAYAH JAKARTA TIMUR
MENGHADAPI DAMPAK PSIKOSOSIAL AKIBAT PANDEMI COVID 19**

Indriana Rakhmawati, Endang Banon
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III
Email: indeeera_only@yahoo.com

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic caused anxiety to sufferer/participants due to disease progress, restrictions on activities outside the house, online learning methods, declining income and other causes. Anxiety that arises from COVID-19 will continue to become an anxiety disorder and will reduce the quality of life of patients with COVID-19. The purpose of this community service activities is to teach sufferer to control anxiety so that they can overcome their anxiety independently. The method used in these activities is train participant with 5 sessions training of emotional control/regulation exercises so that participants can lowered anxiety by themselves. Location of the activities held on Puskesmas Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur in October 2021. The participants are 38 sufferer post COVID-19 registered in Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. The results of this activities are measuring participants' level of anxiety and ability to regulate emotions at the beginning and end of the exercise. It showed that 113,85% of participants had a decrease in anxiety levels and 94.74% had high/good emotional control. It can be concluded that the community service activities; train emotion regulation to post COVID 19 sufferer, have a positive impact on the communities.

Keywords: *emotion regulation, post COVID sufferer, anxiety post COVID.*

ABSTRAK

Pandemic COVID 19 dapat menimbulkan kecemasan karena progress penyakit, pembatasan aktivitas diluar rumah, perubahan metode belajar menjadi daring, menurunnya pendapatan dan penyebab lainnya. Kecemasan yang timbul dapat berlanjut menjadi gangguan kecemasan dan dapat menurunkan kualitas kehidupan penderita COVID 19. Tujuan dari kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah mengajarkan cara mengendalikan kecemasan pada pasien pasca COVID agar dapat mengatasi kecemasannya secara mandiri. Metode yang digunakan adalah memberikan latihan pengendalian/regulasi emosi sebanyak 5 sesi yang dapat dilakukan peserta ketika sedang mengalami kecemasan. Lokasi kegiatan adalah di wilayah Puskesmas Kecamatan Duren Sawit, Jakarta Timur pada bulan Oktober 2021. Peserta pelatihan adalah 38 pasien paska COVID 19 yang terdaftar di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. Hasil pengukuran tingkat kecemasan dan kemampuan melakukan regulasi emosi peserta yang dilakukan diawal dan akhir latihan menunjukkan 113,85 % peserta mengalami penurunan tingkat kecemasan dan 94.74% mempunyai pengendalian emosi tinggi/baik. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berupa pelatihan regulasi emosi untuk pasien paska COVID 19 yang dilakukan berdampak positif bagi masyarakat.

Kata kunci: regulasi emosi, paska COVID, kecemasan paska COVID

PENDAHULUAN

Pada Januari 2021 Dinas Kesehatan DKI Jakarta melaporkan penambahan pasien COVID-19 mencapai 2.959 orang; angka tertinggi kasus harian di Jakarta dengan sebaran 625 kasus berada di Jakarta Timur, tertinggi dari 5 wilayah DKI Jakarta yaitu 21,12%. Kecamatan di DKI Jakarta yang mengalami penambahan kasus baru terbanyak, yaitu Kebayoran Lama (127 kasus baru) dan Duren Sawit (100 kasus baru). Penyakit COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus corona, merusak sistem pernapasan dan dapat menyerang siapa saja tanpa batasan. Virus Corona atau COVID-19 yang terjadi di hampir seluruh negara didunia termasuk Indonesia tidak hanya menyebabkan gejala dan penyakit fisik saja tetapi, juga memberikan dampak psikologis baik pada penderita atau masyarakat karena menyebabkan krisis kesehatan akibat perubahan yang terjadi secara mendadak; kesakitan, penderitaan dan bahkan kematian.

Wabah pandemi ini memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat (Banerjee, 2020; Brooke dkk., 2020; Zhang dkk., 2020) karena semua kegiatan yang bersifat massal dihilangkan sehingga semua sector; ekonomi, pariwisata, pendidikan, praktek keagamaan ikut terdampak. Kejadian ini menimbulkan gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya (Brooks dkk. 2020). Pemberitaan meningkatnya jumlah penderita COVID-19, kematian akibat COVID-19, dan informasi yang simpang siur atau kurang tepat tentang COVID-19 dapat memicu stress dan mempengaruhi produksi hormon stres sehingga sistem imun menurun dan rentan tertular COVID-19. Uraian diatas menunjukkan bahwa pada masyarakat Duren Sawit yang mengalami COVID 19 berisiko mengalami masalah psikososial akibat kurangnya kemampuan mengatasi dampak psikososial akibat pandemic dan COVID 19.

Menyikapi kondisi-kondisi diatas dosen jurusan keperawatan akan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa upaya mengatasi masalah psikososial akibat pandemi terhadap masyarakat di daerah Duren Sawit; khususnya yang mengalami COVID 19, agar terjadi peningkatan kemampuan masyarakat wilayah Duren Sawit dalam menanggulangi masalah psikososial/mental yang ditimbulkan oleh pandemic COVID 19. Kondisi pandemi virus corona ini memberikan tiga efek psikologis bagi seseorang, yakni krisis, *uncertainty* (ketidakpastian), dan *loss of control* (Kompas.com - 14/04/2020, 20:37 WIB). Krisis pada masa pandemic adalah ketegangan mental yang terjadi karena perubahan berbagai aspek kehidupan akibat penyakit COVID 19. Informasi yang simpang siur tentang COVID, karantina dirumah, pembatasan berbagai aktivitas dan kematian serta kondisi kritis akibat

COVID yang terjadi secara cepat, ekonomi yang menurun drastis adalah beberapa hal yang menyebabkan krisis. Ketidakpastian yang dialami masyarakat merupakan bentuk kecemasan terhadap kondisi yang terjadi akibat COVID; kapan berakhir, apakah akan terkena, kapan bisa beraktivitas, dll. *Loss of control* dirasakan masyarakat karena melihat bahwa jumlah kasus dan angka kematian terus meningkat tanpa bisa dicegah meskipun sudah banyak tindakan yang dilakukan.

Penderita COVID dapat merasakan dampak psikologis, antara lain perasaan tertekan, stres, cemas saat didiagnosis positif COVID-19. Cemas atau khawatir dirasakan secara berlebihan ketika privasinya atau identitasnya diketahui publik karena berdampak dikucilkan oleh lingkungan sekitarnya. Akibat stigma tersebut beberapa penderita bersikap tidak jujur kepada tenaga medis tentang riwayat penyakit, perjalanan sebelumnya dan kontak dengan penderita COVID-19 lain. Masyarakat luas dapat mengalami perasaan tertekan, stres dan cemas dengan pemberitaan mengenai meningkatnya jumlah penderita COVID-19. Pemberitaan yang simpang siur atau kurang tepat dapat memicu stres pada masyarakat yang mempengaruhi hormon stres sehingga menyebabkan sistem imun yang menurun dan rentan tertular COVID-19.

Berdasarkan struktur usia penduduk maka kelompok rentan yang terdampak pada kesehatan jiwa dan psikososial akibat infeksi COVID-19 diantaranya adalah perempuan, anak dan remaja, dan lanjut usia (lansia). Kondisi ini perlu menjadi perhatian mengingat perempuan memegang peran yang sangat penting dalam mengelola rumah tangga. Anak-anak dan remaja pun tidak luput dari dampak kebijakan pembatasan penyebaran virus melalui sistem pembelajaran jarak jauh. Ruang gerak yang terbatas dan minimnya interaksi dengan teman sebaya selama masa pandemi dapat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa mereka. Kerentanan lansia disebabkan oleh proses degeneratif yang menyebabkan menurunnya imunitas tubuh sehingga lansia rentan terinfeksi penyakit, termasuk virus corona. Di tengah kondisi pandemi yang penuh ketidakpastian, lansia mudah dihindangi perasaan cemas berlebihan yang kemudian berpengaruh terhadap kondisi kesehatan fisik. Situasi yang demikian kompleks dan penuh tekanan secara psikologi dari setiap kelompok usia membutuhkan perhatian dan penanganan yang cepat sehingga tidak menjadi gangguan jiwa yang lebih serius.

Berdasarkan informasi petugas PKM Duren Sawit diketahui bahwa sebagian besar masyarakat Duren Sawit mengalami kecemasan dan stress akibat pandemi yang berkepanjangan. Kondisi akan akan mengakibatkan masalah fisik dan mental yang lebih serius jika tidak diselesaikan dengan cara yang tepat. Masalah psikososial yang dialami

masyarakat paska COVID 19 dapat diatasi dengan manajemen stress antara lain regulasi emosi karena regulasi emosi dapat mengubah emosi maladaptif menjadi emosi adaptif (Greenberg, 2004). Regulasi emosi mengacu pada proses pemahaman emosi yang dimiliki, dan bagaimana mengekspresikan emosi dalam rangka mencapai keseimbangan emosional (Greenberg & Watson, 2006) dengan cara menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi dengan tepat (Greenberg, 2004; Greenberg & Watson, 2006).

METODE

Kemampuan regulasi emosi ini dilatihkan pada masyarakat di wilayah kerja PKM Kec. Duren Sawit yang pernah mengalami COVID 19 dan mengalami kecemasan. Pelatihan dilakukan dalam 4 tahap; mengenal emosi, mengekspresikan emosi, mengelola emosi, dan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif (Setiana, 2016). Sesuai dengan kebijakan PKM di masa pandemi COVID 19 ini maka metode pelaksanaan yang diizinkan adalah daring menggunakan platform zoom. Lama setiap pertemuan adalah 90 – 120 menit. Pada pertemuan pertama petugas (dosen) menjelaskan pada partisipan program kegiatan secara keseluruhan, kegiatan yang dilakukan pada setiap pertemuan dan bagaimana keterlibatan partisipan dalam setiap pertemuan. Selanjutnya dilakukan pengisian kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan dan kemampuan pengendalian emosi serta pre tes dalam bentuk G Form kepada seluruh partisipan untuk diisi. Terakhir adalah pemberian materi tentang dampak COVID terhadap psikososial individu dan tanya jawab/diskusi tentang materi.

Pertemuan kedua adalah membahas konsep - konsep kecemasan dan emosi, mengenali tanda-tanda kecemasan dan cara mengungkapkan emosi secara verbal. Partisipan diminta untuk mengenali tanda-tanda kecemasan yang dialaminya dan mencatatnya serta mengingatnya. Partisipan mengisi G form yang berisi pertanyaan tentang tanda-tanda kecemasan yang biasa dialaminya.

Pertemuan ketiga membahas tentang pengelolaan emosi : menyadari adanya perasaan-perasaan negatif, merasionalisasi perasaan-perasaan yang muncul, memilih cara mengekspresikan emosi/kecemasan dan melakukan cara-cara menurunkan kecemasan yang sudah dipilih. Sebelum memulai penjelasan, beberapa peserta diminta untuk menyampaikan tanda2 kecemasan yang dialaminya selama 2 minggu terakhir dan apa tindakan yang dilakukan untuk mengatasi stress/kecemasannya. Setelah penjelasan materi peserta diminta menuliskan cara yang biasa dilakukan dan cara baru yang akan dilakukan sesuai penjelasan/ materi.

Pertemuan ke 4 membahas cara mengenali aspek positif diri, mengungkapkan hal positif yang didapat saat mengalami masalah dan membuat kalimat afirmasi positif untuk diri dan orang lain. Partisipan diminta menyampaikan jika ada yang sudah mencoba cara mengatasi kecemasan secara positif dan berbagi pengalaman dengan partisipan lainnya. Semua partisipan diminta untuk Di akhir pertemuan dilakukan pengukuran ulang terhadap tingkat kecemasan dan kemampuan regulasi emosi partisipan, post tes serta refleksi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pegabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan oktober 2021 sebanyak 4 pertemuan secara daring menggunakan platform zoom dan diikuti oleh 38 partisipan; 2 laki-laki dan 36 perempuan dengan rentang usia 28 – 62 tahun. Hasil pengukuran adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Partisipan Pelatihan

TINGKAT PENGETAHUAN	PRE	POST	% kenaikan
Tinggi	14	20	42,86
Sedang	15	15	0,00
Rendah	9	3	66,67
	38	38	

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa rerata pengetahuan pengetahuan partisipan bertambah sebesar 54,76%. 6 orang bertambah menjadi tinggi pengetahuannya dan pengetahuan rendah berkurang sebanyak 6 orang.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Partisipan Pelatihan

TINGKAT KECEMASAN	PRE	POST	% kenaikan
Ringan	10	28	180,00
Sedang	26	10	61,54
Berat	2	0	100,00
	38	38	

Tingkat kecemasan partisipan sebelum dan sesudah pelatihan menurun rerata penurunannya adalah 113,85%. Kecemasan berat tidak ada lagi, kecemasan sedang berkurang 16 dan kemasam ringan bertambah 18 orang.

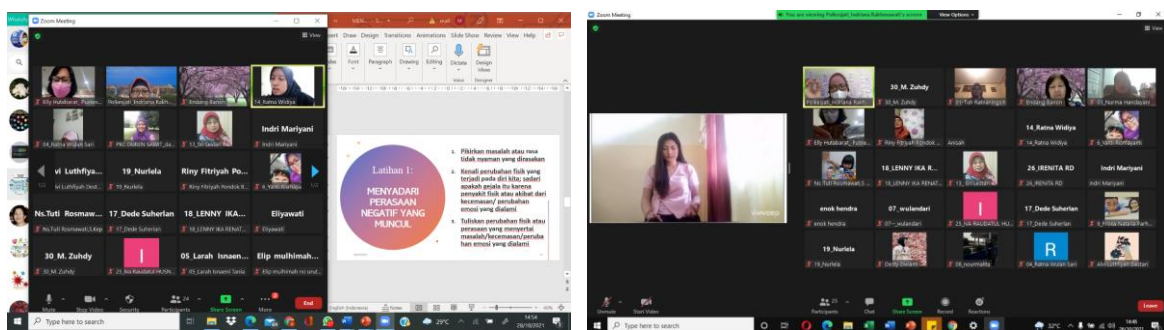
Tabel 3. Kemampuan Regulasi Emosi Partisipan Pelatihan

KEMAMPUAN REGULASI EMOSI	PRE	POST	% kenaikan
Tinggi	12	15	25,00
Sedang	18	21	16,67
Rendah	8	2	75,00
	38	38	

Kemampuan regulasi emosi partisipan rerata bertambah 38,89%. Kemampuan regulasi tinggi menandakan partisipan mampu mengekspresikan emosinya secara positif.

Data-data pada beberapa tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan yang diberikan dan ketrampilan yang dilatihkan berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi dan tingkat kecemasan partisipan. Regulasi emosi merupakan konsep yang baru diketahui oleh partisipan walaupun selama ini sudah dilakukan oleh beberapa partisipan. Pengetahuan yang baru biasanya menimbulkan motivasi dan keingintahuan dari partisipan sehingga penguasaan materi menjadi cukup baik. Penurunan tingkat kecemasan yang terjadi pada sebagian partisipan menandakan bahwa metode regulasi emosi yang dilakukan cukup berhasil. Hal penting yang harus dipertahankan adalah pola pengendalian emosi atau regulasi emosi yang dilatihkan terus digunakan agar tetap terjaga efektivitasnya.

Kendala yang dialami oleh tim pengabdian masyarakat saat melakukan pelatihan adalah penggunaan zoom masih menjadi keterbatasan untuk melihat atau mengobservasi kemampuan motoric partisipan dalam memperlihatkan hasil pelatihan. Metode pembuatan video sebagai salah satu media untuk merekam kemampuan peserta juga tidak dapat dilakukan karena seluruh peserta tidak mampu membuat video dengan gadget yang dimiliki. Penggunaan media boklet dalam bentuk soft copy kurang dapat membantu karena tidak semua peserta mampu membuka file booklet di gadget mereka. Hal yang dirasakan membantu proses adalah keseriusan partisipan dan kerja keras dari tim puskesmas untuk mengkoordinir kegiatan ini.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan regulasi emosi pada para penyintas COVID 19 ini sangat bermanfaat bagi para partisipan untuk mengendalikan emosinya menggunakan metode regulasi emosi yang sudah dilatihkan oleh petugas/dosen. Keterampilan ini dapat bertahan bila para partisipan menggunakan keterampilan tersebut ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stress/kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Banerjee, D. (2020). Age and ageism in COVID-19: Elderly mental health-care vulnerabilities and need. *Asian Journal Psychiatric*, didownload dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7198430/> tanggal 05 Pebruari 202.
- Samantha K Brooks, Rebecca K Webster, Louise E Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, Gideon James Rubin. 2020. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence *The Lancet Healthy Longevity; open access journal* Volume 395 : 10227 [https://www.thelancet.com/journals/lancet/issue/vol395no10227/PIIS0140-6736\(20\)X0011-0](https://www.thelancet.com/journals/lancet/issue/vol395no10227/PIIS0140-6736(20)X0011-0)Greenberg, L. S. 2004. Emotion-Focus Therapy. *Clinical Psychology and Psychoterapy*, 11, 3–6. <https://doi.org/DOI: 10.1002/cpp.387>
- Greenberg, L. S., & Watson, J. C. 2006. Emotion Focused Therapy for Depression. (G. B. Munroe & H. Kaplan, Eds.), American Psychollogical Associu (First Edit). Washington: American Psychological Association.
- Gross, J. J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guiiford Press.
- Setiana, Y. T. (2016). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Hipertensi. *Thesis*. Yogyakarta: Profesi, Universitas Islam Indonesia Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Program Magister Psikologi.
- Zhang, J., Litvinova, M., Liang, Y., Wang, Y., Wang, W., Zhao, S., Wu, Q., Merler, S., Viboud, C., Vespignani A., Ajelli, M., Hongjie Yu, H., 2020. Changes in contact patterns shape the dynamics of the COVID-19 outbreak in China *Science* Vol. 368 : 6498, pp. 1481-1486 <https://science.sciencemag.org/content/sci/early/2020/05/04/science.abb8001.full.pdf> di download pada 05 February 2021