

MENGELOLA KECEMASAN REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN “BERAKSI”

Siti Nur Hasina¹, Ima Nadatien², Iis Noventi³, Priyagung Gusmantara⁴,
Mohamad Rusdiansyah⁵, Kholidatul Muawanah⁶, Hotijah⁷

^{1,2,3,4,5,6,7)} Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
e-mail: sitinurhasina@unusa.ac.id

Abstrak

COVID-19 merupakan wabah dunia yang berkembang menjadi pandemi global yang mengancam kesehatan fisik dan berdampak luas pada kesehatan mental dan mempengaruhi semua kelompok usia khususnya remaja. Remaja mengalami kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan yang berlebih dengan terinfeksi COVID-19. Pandemi COVID-19 berlarut-larut, sehingga menyebabkan remaja di RW. 03 Manukan Kulon mulai bosan hingga mereka mengabaikan protokol kesehatan. Selain itu kebijakan pemerintah untuk *physical distancing* atau sosial *distancing* membuat remaja merasa cemas dan jarak fisik telah menyebabkan individu memutuskan interaksi sosial secara tidak sengaja karena individu memiliki kecenderungan untuk menghindari percakapan, membatasi pertemuan, dan melakukan karantina di rumah. Kecemasan yang dialami remaja seperti sering berkeringat, nafsu makan menurun, sering merasa sedih sendiri, ketakutan tanpa alasan, sering gemetar, sering takut tertular, merasa panik jika ada yang terkonfirmasi positif atau ada tetangga yang meninggal akibat COVID-19. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang COVID-19 dan pelatihan tata cara pengelolaan kecemasan di masa pandemic COVID-19 dengan model BERAKSI: berpikir positif, *expressive writing therapy*, relaksasi, adaptasi kebiasaan baru dan selektif terhadap informasi. Model BERAKSI adalah tata cara yang mudah dilakukan remaja dan tidak memerlukan biaya. Kegiatan ini dilakukan melalui *zoom meeting* dengan remaja dalam jangka waktu 1 bulan (Mei-Juni 2021) dengan metode ceramah dan pelatihan. Dari kegiatan ini didapatkan hasil *pre test* peserta berpengetahuan baik sebesar 15(14.5%) dan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi responden berpengetahuan baik menjadi 99(96.1%). Model ini sangat bagus dalam mengelola kecemasan remaja sehingga bisa digunakan sebagai tindakan nonfarmakologis perawat dalam menurunkan kecemasan remaja.

Kata Kunci : Kecemasan, Remaja, BERAKSI, COVID-19

Abstract

COVID-19 is a global epidemic that has developed into a global pandemic that threatens physical health and has a broad impact on mental health and affects all age groups, especially adolescents. Adolescents experience excessive worry, fear, and anxiety by being infected with COVID-19. The COVID-19 pandemic dragged on, causing adolescents in the RW. 03 Manukan Kulon is getting bored so they ignore health protocols. In addition, government policies for physical distance or social distancing make adolescent feel anxious and physical distance has caused individuals to accidentally cut off social interactions because individuals have a tendency to avoid conversation, limit meetings, and quarantine at home. Anxiety experienced by adolescent such as frequent sweating, decreased appetite, often feeling sad alone, afraid for no reason, often shaking, often afraid of contracting, feeling panic if someone is confirmed positive or a neighbor has died from COVID-19. The implementation of this community service activity aims to provide knowledge about COVID-19 and training on anxiety management procedures during the COVID-19 pandemic with the “BERAKSI” model: positive thinking, expressive writing therapy, relaxation, adapting new habits and being selective about information. The “BERAKSI” model is a procedure that is easy for adolescent to do and does not require a fee. This activity is carried out through a zoom meeting with youth within a period of 1 month (May-June 2021) with lecture and training methods. From this activity, the pre-test results of participants with good knowledge were 15 (14.5%) and after being given counseling and demonstrations, respondents with good knowledge became 99 (96.1%). This model is very good in managing adolescent anxiety so that it can be used as a non-pharmacological action for nurses in reducing adolescent anxiety.

Keywords: Anxiety, Adolescents, BERAKSI, COVID-19

PENDAHULUAN

COVID-19 merupakan wabah dunia yang berkembang menjadi pandemi global yang mengancam kesehatan fisik dan berdampak luas pada kesehatan mental (Jing Guo et al, 2020). Pandemi ini mempengaruhi semua kelompok usia, anak-anak serta remaja tidak kebal terhadap COVID-19 (Sahoo, et al, 2020). Rukun Warga 03 terletak di Kelurahan Manukan Kulon Surabaya memiliki Luas 2,00 km² dengan jumlah kasus COVID-19 per tanggal 24 Februari 2021 sebanyak 278 terkonfirmasi COVID-19 dengan 14 meninggal (Pemerintah Kota Surabaya, 2021). Meskipun tingkat kematian dan keparahan COVID-19 relatif rendah di kaum muda, semua tindakan pengendalian infeksi dan strategi pencegahan sama pentingnya bagi populasi khusus “remaja” ini seperti semua kelompok usia lainnya. Selain itu, remaja dan anak-anak dianggap sebagai pembawa COVID-19 tersembunyi.

Beberapa strategi yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia yaitu dengan mencuci tangan, memakai masker, dan *physical distancing* atau sosial *distancing* dengan menutup sekolah, kampus, pusat belanja dan pusat berkumpulnya orang seperti cafe sehingga semua tatanan kehidupan berubah. Pandemi COVID-19 berlarut-larut, sehingga menyebabkan remaja di RW. 03 Manukan Kulon mulai bosan hingga mereka mengabaikan protokol kesehatan. Selain itu kebijakan pemerintah untuk *physical distancing* atau sosial *distancing* membuat remaja merasa cemas dan jarak fisik telah menyebabkan individu memutuskan interaksi sosial secara tidak sengaja karena individu memiliki kecenderungan untuk menghindari percakapan, membatasi pertemuan, dan melakukan karantina dirumah. Kecemasan yang dialami remaja seperti sering berkeringat, nafsu makan menurun, sering merasa sedih sendiri, ketakutan tanpa alasan, sering gemetar, sering takut tertular, merasa panik jika ada yang terkonfirmasi positif atau ada tetangga yang meninggal akibat COVID-19.

Dengan banyaknya masalah terutama kecemasan yang dialami oleh remaja di RW. 03 manukan Kulon, maka strategi dalam mengatasi kecemasan remaja pada masa pandemi COVID-19 yaitu dengan model “BERAKSI”. Model BERAKSI adalah singkatan dari berpikir positif, *expressive writing therapy*, relaksasi, adaptasi kebiasaan baru dan selektif terhadap informasi. Dari latarbelakang diatas maka penulis ingin memberikan latihan kepada remaja di RW.03 Manukan Kulon Surabaya cara mengelola kecemasan di masa pandemi COVID-19 dengan “BERAKSI” sehingga tingkat kecemasan remaja menurun.

METODE

Metode yang akan diterapkan dalam pengabdian masyarakat ini adalah model edukasi dengan ceramah dan memberikan pelatihan dengan penjabaran sebagai berikut :

1. Waktu dan tempat pelaksanaan
Program pengabdian masyarakat ini akan dilakukan melalui zoom meeting yang telah disetujui oleh remaja di RW. 03 Manukan Kulon Surabaya selama 1 bulan (mei-juni 2021) setiap hari senin, selasa, rabu, kamis, dan jumat dengan waktu 30 menit- 1 jam.
2. Sasaran peserta
Sasaran peserta pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah remaja yang berusia 12-20 tahun baik yang mengalami kecemasan atau tidak mengalami kecemasan.
3. Tahap pelaksanaan
 - a. Ketua pengusul meminta izin kepada RW setempat
 - b. Pengambilan data awal remaja dengan mewawancarai remaja diperwakilan RW
 - c. Dilakukan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang COVID-19 dan pelatihan tentang tata cara mengelola kecemasan di masa pandemi COVID-19 dengan model “BERAKSI” : Berpikir positif, *expressive writing therapy*, relaksasi dengan terapi musik, adaptasi kebiasaan baru dan selektif terhadap informasi.
 - d. Dilakukan penilaian pengetahuan remaja cara mengelola kecemasan remaja sebelum dilakukan kegiatan dan setelah 1 bulan remaja akan dipantau dan diukur kembali tingkat pengetahuan tentang metode “BERAKSI”.



Gambar 1. Poster “BERAKSI”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dari pelaksanaan kegiatan program pengabdian masyarakat berupa mengelola kecemasan di masa pandemi COVID-19 dengan “BERAKSI” di RW.03 Manukan Kulon Surabaya adalah sebagai berikut :



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan melalui Zoom Meeting

1. Gambaran Umum Peserta pelatihan

Tabel 1 Distribusi Peserta Berdasarkan Usia

Usia	min	max	Mean	mean
Usia remaja	12	19	17	1.460

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa rata-rata usia remaja yang mengikuti pelatihan cara mengelola kecemasan remaja di masa pandemi COVID 19 dengan “BERAKSI” 17 tahun.

Tabel 2 Distribusi Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis kelamin	Jumlah	Presentase (%)
1.	Laki-Laki	26	25.2
2.	Perempuan	77	74.8
Total		103	100

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar adalah perempuan yaitu sebesar 77 responden (74,8%).

Tabel 3 Distribusi Peserta Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
Pengetahuan Baik	Pengetahuan Kurang	Pengetahuan Baik	Pengetahuan Kurang
Frekuensi	%	Frekuensi	%
15	14.5	88	85.5
		99	96.1
		4	3.9

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dinyatakan bahwa hasil *pre test* peserta berpengetahuan baik sebesar 15(14.5%) dan setelah diberikan penyuluhan dan demonstrasi responden berpengetahuan baik menjadi 99(96.1%).

Strategi “BERAKSI” merupakan terapi relaksasi modifikasi yang menggabungkan latihan Berpikir positif, *expressive writing therapy*, relaksasi berupa terapi musik, adaptasi kebiasaan baru dan selektif terhadap informasi yang mempunyai manfaat yang besar dalam pengelolaan kecemasan remaja di masa pandemi COVID-19. Latihan ini menggabungkan antara edukasi tentang bagaimana remaja harus beradaptasi dengan kebiasaan baru seperti selalu memakai masker, menjaga jarak, sering cuci tangan dan melatih bagaimana remaja agar tidak terkontaminasi dengan berita-berita palsu atau hoax yang mengakibatkan kecemasan remaja semakin parah. Kemudian latihan berpikir positif yang diberikan kepada remaja di RW. 03 Manukan Kulon telah diteliti oleh banyak peneliti salah satunya penelitian dari Pangastuti (2014) yang dilakukan berdasarkan empat aspek berpikir positif yaitu *positive expectation, self affirmation, non-judgment talking* dan *reality adaptation* serta Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, studi kasus, latihan, *role play*, dan permainan didapatkan hasil nilai yang signifikan $p < 0.000$ yang artinya latihan berpikir positif dapat menurunkan kecemasan siswa SMA dalam menghadapi ujian nasional.

Selain itu, terdapat teraapi relaksasi *berupa expressive writing therapy* yang nyatanya dapat menurunkan kecemasan remaja sesuai dengan penelitian Danarti, et al (2018) bahwa *expressive writing therapy* dapat menurunkan depresi, cemas, dan stres pada remaja di panti rehabilitasi sosial PSMP Antasena Magelan. Pelatihan ini juga dikombinasikan dengan terapi relaksasi dengan mendengarkan musik selama 30 menit dengan musik kesukaan atau *favorite* didapatkan hasil dapat menurunkan kecemasan remaja dimasa pandemi COVID-19 (Sulistiyorini et al, 2021).

SIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang mengelola kecemasan remaja di masa pandemi COVID-19 dengan “BERAKSI” telah merubah remaja dalam berpengetahuan untuk mengatasi kecemasan yang dialaminya pada masa pandemic COVID-19. Diharapkan remaja di RW.03 Manukan Kulon dapat melakukan secara mandiri jika mengalami kecemasan dan ingin melakukan relaksasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dan Tim mengucapkan terima kasih kepada para pihak terkait dalam melakukan pengabdian masyarakat ini terutama kepada Allah SWT, sivitas akademik Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya atas dukungan dan pembiayaannya, pihak RW, kader-kader kesehatan, remaja di RW. 003 Kelurahan Manukan Kulon yang sangat kooperatif dalam menerima ilmu baru dan bersedia mendapatkan pelatihan selama 1 bulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Danarti, nevy kususma, Sugiarto, A., & Sunarko, S. (2018). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja Di Panti Rehabilitasi Sosial Psmpt Antasena Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48–61. <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i1.27>
- Jing Guo, Mingqi Fu, Danxia Liu, Bo Zhang, Xiaohua Wang, Marinus H. van IJzendoorn, Is the psychological impact of exposure to COVID-19 stronger in adolescents with pre-pandemic maltreatment experiences? A survey of rural Chinese adolescents, *Child Abuse & Neglect*, Volume 110, Part 2, 2020, 104667, ISSN 0145-2134, <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104667>
- Pangastuti, M.(2014). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Dan Siswi Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 2, No. 1, Juni 2014, Halaman 42 - 52
- Pemerintah Kota Surabaya. 2020. Surabaya Lawan COVID-19. <https://lawan-covid-19.surabaya.go.id/>
- Sahoo, S., Rani, S., Shah, R., Singh, A. P., Mehra, A., & Grover, S. (2020). COVID-19 pandemic-related anxiety in teenagers. *Indian journal of psychiatry*, 62(3), 328–330. <https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry.327.20>
- Sulistiyorini, S., Hasina, S. N., Millah, I., & Faishol, F. (2021). Music Therapy to Reducing Adolescent Anxiety During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 289–296. Retrieved from <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/944>