

SOSIALISASI DALAM MENGATASI PERILAKU CEMAS
PADA MASA PANDEMI COVID 19 DI KELURAHAN
TANJUNG MORAWA

Indo Mora Siregar¹, Laksana Tobing², Siska Dwi Ningsih³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Universitas Sari Mutiara Indonesia
email : indo_medan@yahoo.co.id

ABSTRAK

Perilaku cemas pada masa pandemi bagi Kelurahan Tanjung Morawa memberikan dampak negatif. Dampak yang dialami seperti penurunan pendapatan, kurangnya rasa kebersamaan antara Masyarakat Kelurahan yang satu dengan yang lainnya akibat menjaga jarak, pelayanan pada masyarakat menurun, pelaksanaan dan program kegiatan pemerintah berkurang. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan para Masyarakat Kelurahan dalam menyikapi dan memahami pentingnya mengatasi perilaku cemas dalam menghadapi terjadinya masa pandemi Covid 19 di Kelurahan Tanjung Morawa. Metode pengabdian masyarakat ini dengan mencegah perilaku cemas dalam menghadapi masa pandemi Covid 19 di Kelurahan Tanjung Morawa dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Hasil Pengabdian masyarakat ini adalah menambah pengetahuan para kelurahan untuk lebih mengerti, memahami bentuk-bentuk perilaku cemas, dan faktor yang melatarbelakangi serta melakukan pencegahan untuk menghindari perilaku cemas. Diharapkan setelah dilakukan pencegahan perilaku cemas ini para masyarakat di Kelurahan Tanjung Morawa pengetahuannya semakin meningkat.

Kata Kunci : **sosialisai, perilaku, cemas.**

ABSTRACT

Anxious behavior during a pandemic for the Tanjung Morawa Village had a negative impact. The impacts experienced include decreased income, lack of a sense of togetherness between the Kelurahan Community and one another due to distance, decreased service to the community, decreased implementation and government activity programs. The purpose of this community service is to increase the knowledge of the Kelurahan Community in responding and understanding the importance of overcoming anxious behavior in the face of the Covid 19 pandemic in the Tanjung Morawa Village. This method of community service is by preventing anxious behavior in dealing with the Covid 19 pandemic in the Tanjung Morawa Village in the form of lectures and questions and answers. The result of this community service is to increase the knowledge of the kelurahans to better understand, understand the forms of anxious behavior, and the underlying factors and take precautions to avoid anxious behavior. It is hoped that after the prevention of this anxious behavior, the knowledge of the people in the Tanjung Morawa Village will increase.

Keywords: socialization, behavior, anxiet.

PENDAHULUAN

Kelurahan adalah perangkat daerah yang merupakan perangkat yang mempunyai tanggung jawab dibawah camat. Kelurahan sendiri memiliki tanggung jawab pemerintahan yang diberikan oleh camat dan melakukan tugas pemerintahan lainnya sesuai dengan ketentuan perundangan yang ada. Menteri koordinator bidang pembangunan manusia dan kebudayaan, untuk mengatasi pandemi Covid-19 perlu kekompakan antar pemimpin. Mulai dari tingkat pusat, tingkat provinsi, Kabupaten/Kota, sampai tingkat terbawa yakni kelurahan/desa dan RT/RW. cemas adalah kekhawatiran dan rasa takut yang intens berlebihan, dan terus-menerus sehubungan dengan situasi sehari-hari. Tindakan ini dapat terjadi hal-hal seperti jantung berdebar kencang, napas tersengal-sengal, berkeringat dan merasa lelah (www.docdoc.com).

Menurut muhadjir leader level paling bawah, yakni lurah, kepala desa, dan RT/RW adalah yang paling penting dan mengatasi masalah-masalah yang ada diwilayahnya. “kepemimpinan akar rumput ini sangat penting karena sebenarnya masalah itu ya yang dibawah bukan diatas,” ujar Menko Muhadjir dalam kunjungan didesa Tani Bhakti, Kecamatan Loa Janan, Kabupaten Kutai Kartanegara, Provinsi Kalimantan Timur, pada Selasa (27/7).

Lebih lanjut, Menko PMK menjelaskan, seluruh skema penanganan pandemi Covid-19 harus terkoordinasi dan tersinkronisasi dari level bawah sampai level pusat. Seperti dalam pendataan DTKS dan penyaluran bantuan sosial, peran pemimpin tingkat bahwa menentukan kebijakan yang mengeluarkan pemerintah pusat dan daerah “biarpun kebijakan pemerintah itu sudah sangat bagus, arah presiden juga sudah sangat jelas. Tapi apakah kebijakan itu betul-betul dilaksanakan dilapangan itu yang ingin kita pastikan” ujarnya.

Rasa cemas memang biasa dihadapi semua orang. Namun, rasa cemas disebut gangguan psikologi ketika rasa cemas menghalangi seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjalani kegiatan produktif. Mudah cemas bukan disebabkan oleh lemahnya kepribadian seseorang atau pendidikan yang buruk. Sudah terbukti bahwa rasa cemas disebabkan oleh kombinasi faktor-faktor tertentu. Seperti faktor lingkungan trauma dimasa kecil (contohnya kekerasan rumah tangga, kehilangan orang tua dan lain-lain), kemudian gangguan-gangguan mental lainnya, rasa cemas disebabkan oleh gagalnya saraf- saraf otak untuk mengontrol emosi dan rasa takut.

Gejala-gejala kecemasan juga merupakan respon norma dalam menghadapi situasi yang sulit. Selain itu, rasa cemas dapat membantu jika situasi yang membutuhkan respons “lawan atau lari” terjadi. Respon “lawan atau lari” adalah suatu respon yang diatur oleh hormon adrenalin yang akan menentukan apakah anda harus “lawan” atau “lari” dalam situasi penting. Namun, jika respon ini berlebihan dan berkepanjangan atau menjadi paranoid terhadap masalah-masalah kecil. Tanda-tanda terjadi perilaku cemas yaitu : perasaan mudah marah, sedih, atau khawatir, tidak dapat fokus dan tenang, susah tidur, ketakutan dan panik, jantung berdebar-debar tanpa alasan yang jelas, tangan dan kaki berkeringat dingin, rasa kesemutan ditangan atau kaki, otot-otot menegang. Pusing dan mual, dan mulut berkereng.

Hasil pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Tanjung Morawa. Dari hasil wawancara para kelurahan di Tanjung Morawa dari 15 kelurahan, 9 dari mereka kurang memiliki pengetahuan secara spesifik tentang apa itu cemas, jenis-jenis cemas yang terjadi, ketika ditelusuri apakah kalian pernah mengalami cemas?. Melalui proses wawancara yang dilakukan sebagian besar tidak mengetahui tentang perilaku cemas, jenis-jenis cemas,

dampak yang ditimbulkan dari cemas, dan 6 dari mereka bisa memahami tentang cemas tetapi belum secara jelas.

Tingginya tingkat cemas pada kelurahan menunjukkan pentingnya pengetahuan dan sikap terhadap terjadinya perilaku cemas. Tingginya tingkat cemas dan dampak yang ditimbulkan serta minimnya pengetahuan masyarakat di Kelurahan terkait cemas sehingga perlu dilakukan suatu upaya promotif berupa penyuluhan tentang “Sosialisasi dalam mengatasi perilaku cemas pada masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Tanjung Morawa”.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan

Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada para kelurahan yang telah disiapkan untuk bisa berpartisipasi aktif dalam Penyuluhan “sosialisasi dalam mengatasi perilaku cemas pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Tanjung Morawa”, baik kontrak waktu dan kesediaannya sebagai peserta.

Persiapan awal lain adalah alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, Liquid crystal display (LCD), layar proyektor, sound system, dan mikrofon. Pembuatan Power Point untuk materi Sosialisasi Pencegahan perilaku cemas dibuat dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini para Kelurahan Tanjung Morawa terlebih dahulu mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan setelah itu salah seorang Fasilitator memberikan ucapan salam sambil mengucapkan yel-yelnya kepada kelurahan, agar tetap semangat menjalani sesi awal sampai selesai. Setelah itu memberikan pengetahuan tentang sosialisasi pencegahan perilaku cemas dalam hal ini pengertian dari cemas, bentuk-bentuk cemas, faktor penyebab cemas, dampak terjadinya cemas bagi para lurah serta pencegahannya.

3. Evaluasi

a. Struktur

masyarakat yang disiapkan sebanyak 40 orang dengan perantara usia 35-45 tahun.

Tim pengabdian masyarakat berbagi tugas dimana 1 orang penyaji materi, sekaligus yang membawakan acara penyuluhan ini, 1 orang bertugas untuk memberikan Pre test & post test sebelum dan setelah materi penyuluhan diberikan dan 1 orang lagi bertugas mendokumentasikan pengabdian Masyarakat ini. Tim juga melibatkan 2 orang kelurahan untuk membantu tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan pengabdian masyarakat tentang Sosialisasi Pencegahan perilaku cemas pada masa pandemi Covid-19 di Kelurahan Tanjung Morawa ini dapat berjalan dengan baik.

b. Proses

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan sesuai jadwal dari pukul 8.30 s/d 10.20 wib dimana saat penyajian materi diselingi dengan tanya jawab.

c. Metode Evaluasi

Metode evaluasi dilakukan pada awal dan akhir penyampaian materi dan para lurah mampu memahami dan mengerti tentang definisi, bentuk-bentuk cemas, faktor penyebab cemas, dampak terjadinya cemas bagi kelurahan serta pencegahannya sehingga lurah mampu memiliki sikap lebih berani dan percaya diri terhadap dirinya.

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Oktober 2019 dari pukul 8.30 sampai dengan 10.20 yang sarasannya adalah Kelurahan Tanjung Morawa.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang tim dosen dimana 3 orang dosen dari Program Studi Psikologi, serta dibantu oleh kelurahan Tanjung Morawa.

Tahap awal pengabdian masyarakat ini tim pelaksana/fasilitator mengarahkan para lurah untuk bersama-sama mempraktekkan yel-yel salam agar tetap semangat, setelah itu menjelaskan definisi dari perilaku cemas, bentuk/jenis cemas, faktor penyebab cemas, dampak cemas bagi kelurahan, serta pencegahannya.

Rendahnya tingkat pengetahuan tentang pentingnya sosialisasi pencegahan perilaku cemas di kantor kelurahan disebabkan oleh kurangnya informasi dan lingkungan yang tidak mendukung.

Berdasarkan hasil melalui pretest yang diberikan oleh tim fasilitator pengabdian masyarakat sebelum materi penyuluhan diberikan didapatkan hasil 20% para lurah mengerti dan memahami tentang cemas namun belum secara jelas dan spesifik. Dan pemberian Post Test didapatkan hasil bahwa lurah sudah memahami dan mengerti lebih spesifik materi tentang cemas dalam upaya sosialisasi pencegahan perilaku cemas di Kelurahan Tanjung Morawa secara jelas yaitu 80 %. Hal ini di dukung oleh informasi dari para dosen dan lurah yang ada di Kelurahan Tanjung Morawa.



Gambar (1)

Memaparkan materi tentang “Pengertian cemas, bentuk-bentuk cemas dan faktor penyebab perilaku cemas”.

Ketika fasilitator atau tim pelaksana memberikan materi tentang definisi cemas, bentuk-bentuk cemas, faktor penyebab terjadinya cemas kepada lurah, mereka menyimak dan fokus kearah depan namun ketika saat sesi tanya jawab hanya beberapa saja yang memberikan jawaban yang benar sehingga terlihat pengetahuan mereka akan informasi tentang sosialisasi pencegahan cemas masih kurang akan tetapi mereka tetap semangat mengikuti materi sampai selesai.

1. Akibat perilaku Cemas

Sigmund Freud (1936:69) berpendapat bahwa kecemasan adalah keadaan efektif, tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang tersebut terhadap bahaya yang akan datang. Kecemasan jangka panjang dan serangan panik yang biasanya dialami oleh orang dengan gangguan kecemasan dapat menyebabkan otak melepaskan hormon secara teratur. Kondisi ini meningkatkan frekuensi munculnya gejala, seperti sakit kepala, pusing dan depresi.

Gangguan cemas wujudnya berbeda-beda pada setiap orang. Tergantung pada gejala apa yang dialami serta pemicunya. Cemas yang terjadi terus menerus tidak lagi dianggap cemas biasa dan harus ditangani karena merupakan sebuah bentuk gangguan kesehatan jiwa.

Faktor-faktor yang menimbulkan cemas sebagai berikut:

- a. Pikiran tidak rasional
- b. Pengalaman negatif dimasa lalu.

2. Dampak dari kecemasan

Kasus perilaku cemas di kelurahan menimbulkan dampak yang serius terhadap para lurah. Terdapat banyak bukti tentang efek-efek negatif jangka panjang dari kasus cemas pada lurah. Pelibatan dalam cemas di kantor kelurahan secara empiris teridentifikasi sebagai sebuah faktor yang berkontribusi pada penolakan teman sebaya, perilaku menyimpang, gangguan psikologis, depresi, dan ide aksi bunuh diri. Kecemasan juga berpengaruh pada lingkungan kelurahan dan masyarakat.

Dampak perilaku cemas berlebih bisa memicu kondisi seperti peningkatan detak jantung, jantung berdebar, serta timbulnya rasa nyeri didada. Selain itu, juga beresiko tinggi mengalami hipertensi atau tekanan darah dan penyakit jantung koroner.

Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Upaya Pencegahan perilaku cemas :

Sosialisasi mengenai perilaku cemas :

Sosialisasi mengenai cemas di kantor kelurahan merupakan langkah awal dalam memberikan pengetahuan yang jelas mengenai perilaku cemas itu sendiri. Atasan lurah harus memberikan arahan dan juga informasi mengenai cemas, faktor-faktor serta dampak yang mungkin ditimbulkan akibat dari cemas. Melalui kegiatan sosialisasi ini, diharapkan para lurah mendapatkan pengetahuan serta meningkatkan awareness atau kesadaran mengenai betapa pentingnya menjauhi cemas yang menghadapi masa pandemi Covid-19 di kelurahan Tanjung Mowara.

Melakukan bimbingan intensif terhadap perilaku cemas:

Bimbingan intensif yang dimaksud disini adalah berupa pemberian arahan, peringatan serta teguran terhadap perilaku cemas. Bimbingan ini dimaksudkan untuk memberikan arahan bahwa perilaku cemas yang ia lakukan tidak baik dalam kesehatan. Selain itu, dalam bimbingan ini juga dilakukan perbaikan moral melalui berbagai bimbingan psikologis. Kegiatan bimbingan ini dapat dilakukan oleh atasan lurah dan kerja sama dengan masyarakat.

Langkah-langkah berikut sebagai upaya menghentikan perilaku cemas.

Bila ada perilaku cemas:

1. Kembali kelingkungan sendiri
2. Lakukan apa yang di sukai
3. Lakukan hal baru
4. Olahraga yang rajin
5. Makan makanan yang sehat
6. Tidur yang cukup
7. Berpikir positif

Jika melihat orang sedang cemas :

1. Mintalah bantuan profesional
2. Mulai ajukan pertanyaan

3. Tanyakan bagaimana kita dapat membantu
4. Tanyakan apa yang membuat mereka merasa lebih baik
5. Tindak lanjut
6. Hindari klise

Oleh karena itu perlu adanya kerja sama antara semua pihak, baik Camat, staf, maupun masyarakat dan anggota lurah yang ada di lingkungan tersebut. Camat juga sangat berperan penting dalam menanggulangi atau mencegah terjadinya perilaku cemas di kantor kelurahan terutama bimbingan konseling (konselor) dengan memberikan pencerahan atau sosialisasi anti perilaku cemas terhadap kelurahan agar mereka merasa di lindungi dan bisa melindungi dirinya sendiri serta mereka juga merasa bahwa pihak kelurahan memperhatikan mereka.

Dengan memberikan penyuluhan sosialisasi pencegahan perilaku cemas di Kelurahan Tanjung Mowara maka memudahkan mereka untuk lebih memahami tentang perilaku cemas itu sendiri serta menjadikan para lurah sadar akan tindakan perilaku cemas itu sendiri.

KESIMPULAN

Bagi pihak kelurahan atau tim lurah (staf), diharapkan dapat meningkatkan pengetahuannya terkait perilaku cemas yaitu membuat program baru dan memberikan kegiatan pembinaan pada lurah khususnya upaya penanggulangan cemas seperti sosialisasi pencegahan perilaku cemas. Serta mempromosikan sosialisasi pencegahan perilaku cemas pada kelurahan dengan memanfaatkan media yang lebih menarik seperti membuat poster, pada saat dilakukan penyuluhan tentang dampak negatif dari bahaya perilaku cemas pada kelurahan dan sosialisasi pencegahannya akan meningkatkan pengetahuan yang lebih baik bagi para kelurahan.

Perlunya kerjasama di berbagai pihak terutama bagi tim camat yang memahami terkait permasalahan tentang perilaku cemas, seperti psikiater psikologi, instansi dan tim kesehatan lainnya sehingga meminimalisir perilaku cemas dan mengurangi dampak dari perilaku yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

alodokter.com. Dengan judul “kesehatan mental gejala emosi, penyebab, diagnosa, dan cara mengobati”. Diakses : 20 april 2019. <https://www.alodokter.com/kesehatan-mental>.

brainacademy.id. Dengan judul “jenis-jenis emosi” diakses 21 april 2019. <https://www.brainacademy.id/emosi-dasar>.

halodoc.com. Dengan judul “gangguan kecemasan umum”. Diakses : 15 oktober 2019. <https://www.halodoc.com/gejala-yang-ditimbulkan-dari-gangguan-kecemasan>.

kemenkopmk.go.id. dengan judul “penting pemimpin peran desa kelurahan rt,rw dalam tangani kasus pandemi”. Diakses : 12 juni 2019. <https://www.kemenkopmk.go.id/penting-pemimpin-dalam-tangani-pandemi>.

repository.unimus.ac.id. dengan judul “konsep umum kecemasan” Diakses : 17 april 2019. <https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAMQw7AJahcKEwig0djLI7L8AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url>

<http%3A%2F%2Frepository.poltekkesdenpasar.ac.id%2F7453%2F3%2FBAB%2520II%2520Tinjauan%2520Pustaka.pdf&psig=AOvVaw0cBr8mcdosVVT87hnD1YpS&ust=167306836207141/konsep-kecemasan>.

www.google.com. dengan judul “kecemasan” Diakses : 10 juni 2019.
<https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAQQw7AJahcKEwjgnKOhmLL8AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https%3A%2F%2Fjournal.unsrat.ac.id%2Findex.php%2Fjefs%2Farticle%2Fview%2F27776&psig=AOvVaw3Bde9SiU8mZ1kBSgMY5wwD&ust=1673068540465959/reflek-kecemasan>.