

Cegah *Psikosomatis* Akibat Covid-19 Dengan Mengelola Emosi

***Seshy Tinartayu¹, Hidayatul Kurniawati²**

¹Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Alamat UMY : Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, DI. Yogyakarta

Kode pos 55183, Telp. [\(0274\) 387656](tel:0274387656)

Email: seshytinartayu@umy.ac.id

DOI: 10.18196/ppm.41.817

Abstrak

Tujuan membantu mitra mengelola, mencegah, dan mengurangi gejala *psikosomatis* akibat Covid-19. Metode kegiatan secara online, peserta perwakilan dari karang taruna, kader, dan warga. Penyampaian materi menggunakan video penjelasan narasumber, dilanjutkan FGD, dan aplikasi teori yang disampaikan termasuk konseling singkat didampingi fasilitator. Penilaian output menggunakan pretest dan posttest, serta pengukuran kadar "mood" di awal dan akhir kegiatan. Hasil total 12 peserta secara sumatif 100% menunjukkan peningkatan nilai pretest ke posttest, termasuk perubahan mood menjadi lebih baik. Rerata peningkatan nilai posttest peserta 50 poin. Peserta menyampaikan menjadi mengetahui cara mengukur dan mengelola kadar emosi masing-masing bahkan dapat membantu orang lain dalam mengendalikan emosi. Implikasi kegiatan pengabdian ini dapat membantu peserta mengenali dan mengubah kondisi emosinya menjadi lebih baik dan mampu membantu orang lain. Simpulan peserta pelatihan pengelolaan emosi dampak Covid-19 dapat mendeteksi dan mengelola gejala *psikosomatis* yang muncul baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

Kata Kunci: Covid-19, Pengelolaan emosi, *Psikosomatis*

Pendahuluan

Kondisi pandemi Covid-19 memiliki dampak luas dirasakan baik oleh pemerintah maupun warga masyarakat, dan semua sektor mulai dari pemerintahan, kesehatan, pendidikan, dan perekonomian. Munculnya dampak di berbagai sektor tersebut memicu aktivasi respon psikologis seperti kekhawatiran dan kecemasan bagi semua orang dalam menjalani kehidupannya selama masa pandemi Covid-19. Akibat kegagalan pengelolaan psikologis di era pandemi Covid-19 dapat menurunkan imunitas tubuh, memunculkan gejala semu dari Covid-19 atau bahkan memunculkan gejala penyakit lain yang sering muncul pada seseorang dengan gangguan *psikosomatis*.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah membantu mitra mengelola, mencegah, dan mengurangi gejala *psikosomatis* akibat Covid-19. Profil mitra warga Dusun Pelemadu terletak di Sriharjo, Imogiri, Bantul dengan jumlah penduduk 1200 jiwa, 420 KK, 6 RT, dipimpin oleh Dukuh (setara RW). Perekonomian keluarga di Dusun Pelemadu tergolong cukup dengan mayoritas pekerjaan warga laki-laki sebagai buruh bangunan sedangkan warga perempuan berjualan peyek. Kebijakan pemerintah dengan pembatasan kegiatan akibat pandemi Covid-19 telah 1 tahun lebih berimbas pada perekonomian dan interaksi sosial karena semua harus di rumah saja. Salah satu penyakit yang dikeluhkan warga Pelemadu adalah masalah lambung yang terjadi berulang meskipun kebiasaan makan sudah diperbaiki/dikoreksi. Apabila dikaitkan dengan kondisi Covid-19 dan keluhan tersebut maka diduga kuat sakit lambung tersebut merupakan gejala *psikosomatis*.

Pengabdian masyarakat dengan memberikan pengetahuan cara mengelola emosi untuk meminimalisasi keluhan fisik akibat psikis (*psikosomatis*) di Pelemadu menjadi salah satu solusi dari permasalahan *psikosomatis* yang dihadapi mitra tersebut.

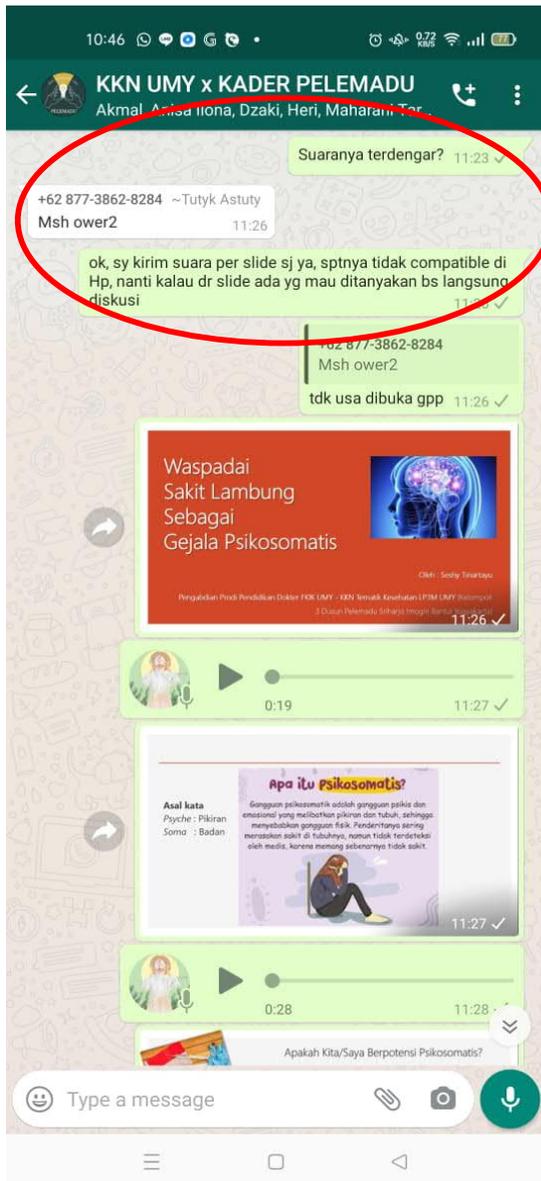
Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang sebelumnya direncanakan *offline* diubah menjadi *online* karena pada saat waktu dilaksanakan terjadi lonjakan kasus Covid-19 dan pemerintah memberikan kebijakan pembatasan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan berkoordinasi dengan mahasiswa KKN UMY di Dusun Pelemadu, perangkat desa, dan pemuda setempat untuk kelancaran proses kegiatan. Peserta adalah perwakilan dari karang taruna, kader, dan warga. Penyampaian materi melalui video dan diskusi melalui grup WA. Metode penilaian *output* menggunakan *pretest* dan *posttest* serta pengukuran “mood” peserta menggunakan angket elektronik (Google Form) di awal dan akhir kegiatan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilaksanakan secara *online* pada tanggal 5 Agustus 2020 dengan total peserta 12 orang terdiri dari perwakilan dari karang taruna, kader, dan warga. Penyampaian materi secara *online*, pemateri tidak berada di lokasi karena mengingat kondisi pandemi. Sedangkan peserta mengikuti kegiatan bersama-sama di Dusun Pelemadu dengan menggunakan *handphone* masing-masing, tentu saja dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan menggunakan masker, menjaga jarak, dan berkala melakukan cuci tangan baik dengan *hand sanitizer* atau dapat juga menggunakan sabun.

Saat pelaksanaan terjadi kendala penyampaian materi secara *online* melalui video karena keterbatasan pelaksanaan *online* dari perangkat HP dan sinyal yang kurang kuat. Keterbatasan kuota internet dan kapasitas HP juga ikut berperan dalam kendala yang terjadi saat presentasi yang kurang diperhitungkan sebelumnya. Mempertimbangkan berbagai hal, akhirnya alternatif yang diambil saat hari pelaksanaan adalah pemberian materi melalui diubah melalui WhatsApp grup dengan *screen shoot* Power Point diikuti *voice note* untuk penjelasan setiap *slide*-nya (gambar terlampir). Peserta diberi kesempatan membaca dan mendengarkan, kemudian dilanjutkan dengan tanya jawab.



Kendala teknis dalam penyampaian materi melalui video. Alternatif menggunakan *screen shoot* PPT materi dan diikuti *voice note* di grup WhatsApp beranggotakan pemateri, fasilitator dan peserta



Pembagian kelompok FGD pendampingan diskusi dan konseling dengan fasilitator mahasiswa KKN PSPD FKIK UMY didampingi pemateri

Kegiatan selanjutnya FGD dalam kelompok kecil beranggotakan 4 orang didampingi 1 fasilitator mahasiswa KKN PSPD FKIK UMY. Kegiatan dalam FGD tersebut peserta saling berpasangan melakukan konseling, mendengarkan aktif, dan *sharing* pengalaman terkait masalah *psikosomatis* baik yang dihadapi sendiri atau orang lain yang dikenal.

Hasil kegiatan secara sumatif 100% menunjukkan peningkatan nilai *pretest* ke *posttest*, termasuk perubahan *mood* dari semua peserta menjadi lebih baik. Rerata peningkatan nilai *posttest* peserta 50 poin. Pernyataan terbuka peserta di akhir kegiatan menyampaikan setelah mengikuti kegiatan ini menjadi mengetahui cara mengukur, bagaimana cara selalu berpikir positif dan mengelola kadar emosi masing-masing yang peserta rasakan baik frekuensi maupun durasi emosi terutama selama pandemi Covid-19 ini.

.Simpulan

Peserta pengabdian masyarakat pelatihan pengelolaan emosi sebagai dampak Covid-19 dapat mendeteksi dan mengelola gejala *psikosomatis* yang muncul baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada PPM LP3M UMY yang telah memfasilitasi kegiatan seminar pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih kepada pimpinan FKIK UMY khususnya divisi pengabdian masyarakat karena telah memberikan dana sehingga terlaksananya kegiatan ini dengan lancar dan sangat baik meskipun terjadi kendala. Kami sampaikan pula terima kasih kepada Kepala Desa Pelemadu beserta warganya yang dengan semangat dan antusias menyukseskan pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih juga untuk tim pengabdian dr. Hidayatul Kurniawati, MSc dan mahasiswa-mahasiswa KKN tematik kesehatan di Pelemadu atas sumbangsih tenaga dan pemikiran sehingga kegiatan ini dapat terlaksana.

Daftar Pustaka

- Andang, Rouf, 2019, Mengenal Psikosomatis Diakses online melalui <https://sardjito.co.id/2019/10/30/mengenal-psikosomatis/>
- CNN Indonesia, 2020, Kenali Hubungan Gejala Palsu Corona dan Gangguan Psikosomatis, diakses online melalui : <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200622112919-255-515973/kenali-hubungan-gejala-palsu-corona-dan-gangguan-psikosomatis>
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, 2020, Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19) Revisi ke-5, diakses online melalui : <https://covid19.go.id>
- Ulva Fadillah, Yanti Meyi, 2021, Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 bagi Masyarakat Kota Padang, Jurnal Ilmu Kesehatan, Volume 5 No 1, diakses online melalui : <https://jik.stikesalifah.ac.id>
- Vebriyanti Deshinta, 2020, Kesehatan Mental Masyarakat : Pengelolaan Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19, Jurnal Kependudukan Indonesia Edisi Khusus Demografi dan Covid-19, Hal 69-74, diakses online melalui : <https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id>
- Yusfarani Delia, 2021, Hubungan Kecemasan dengan Kecendrungan Psikosomatis Remaja Pada Pandemi Covid-19 di Kota Palembang, Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi Vol 21 2021, diakses online melalui : <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/1328>