

WEBINAR MENJAGA DIRI DARI GEJALA ANXIETY DISORDER DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Wardah Nurjani^{1,*}, Fani Clarais Hungan², Suherman³

¹Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

²Prodi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

³Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

suherman@umj.ac.id

ABSTRAK

Program kegiatan kepada masyarakat ini merupakan bentuk kerja sama yang dilaksanakan antara dosen dengan mahasiswa. Tujuan program kegiatan ini adalah untuk membantu untuk menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental selama pandemik Covid19. Kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa KKN UMJ Kelompok 82 yaitu dengan mengadakan Webinar untuk masyarakat yang bertemakan “Menjaga Diri dari Gejala Anxiety Disorder di Tengah Pandemi Covid-19”. bersama Universitas Islam Riau, sebagai wujud dari program kecil KKN UMJ Kelompok 82. Melalui proses program kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan mampu membantu masyarakat yang terkena dampak dari pandemi covid-19 untuk memiliki mental yang sehat dan mampu mengatasi gejala anxiety yang diakibatkan oleh kecemasan yang terjadi di masa pandemi covid-19.

Kata kunci: Covid-19, Kecemasan, Masyarakat, KKN UMJ

ABSTRACT

This program of activities for the community is a form of cooperation carried out between lecturers and students. The purpose of this activity program is to help realize the importance of maintaining mental health during the Covid19 pandemic. The activity carried out by the UMJ Group 82 KKN students was by holding a Webinar for the community with the theme "Protecting Yourself from Symptoms of Anxiety Disorder in the Midst of the Covid-19 Pandemic". together with the Islamic University of Riau, as a form of a small program of Community Service Program UMJ Group 82. Through the program process community service activities carried out are able to help people affected by the COVID-19 pandemic to have a healthy mentality and be able to overcome symptoms of anxiety caused by anxiety caused by anxiety. occurred during the COVID-19 pandemic.

Keywords: Covid-19, Anxiety, Community, KKN UMJ

1. PENDAHULUAN

Infeksi virus Corona pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Coronavirus disease 2019 atau juga yang dikenal sebagai COVID-19 saat ini menjadi pandemi di hampir semua negara di dunia. COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 atau SARS-CoV-2) (Setiawan, 2020). Penularan virus corona yang sangat cepat karena inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 (Mona, 2020). Di Indonesia, pemerintah menetapkan beberapa peraturan terhadap pandemi, beberapa wilayah telah memberlakukan pembatasan sosial berskala besar pada tahun 2020. Kebijakan ini diganti dengan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat pada tahun 2021.

Wabah pandemi ini berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikis individu dan masyarakat. Menurut Brooks dkk., dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres pascatrauma, kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya. Survey masyarakat pada tahun 2020 membuktikan 50% dari 8031 responden mengalami kecemasan, dengan kategori cemas dan sangat cemas (Putri & Septiawan, 2020).

Kecemasan merupakan suatu kondisi mood yang negatif yang dicirikan dengan gejala-gejala ketubuhan dari tekanan fisik, dan ketakutan akan masa depan (APA, 1994). Kecemasan dimulai pada situasi yang mengancam dengan stimulus yang berbahaya (stres). Pada satu tingkat, kecemasan dapat membuat seseorang lebih waspada (sadar) terhadap suatu ancaman. Karena ketika sebuah ancaman dianggap tidak berbahaya, seseorang tidak akan membela diri. Kecemasan terkait pandemi Covid-19 harus dikelola dengan baik agar dapat terus memberikan kesadaran, namun tidak sampai terjadi pada gangguan jiwa

yang lebih parah yang menyebabkan panik berlebihan.

Kesehatan mental sangat penting bagi manusia, seperti halnya kesehatan fisik pada umumnya. Melalui status kesehatan mental seseorang, aspek lain dalam hidupnya akan memainkan peran yang lebih baik. Kesehatan jiwa yang baik adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami berbagai gangguan jiwa, dan dapat memainkan peran dalam pelaksanaan fungsi kehidupan, terutama pada masalah yang mungkin dihadapi dalam proses adaptasi. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Usaha untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental di masyarakat dapat melalui beberapa strategi seperti melakukan sosialisasi kesehatan atau edukasi. Oleh karena itu, untuk membangun masyarakat sehat mental selama masa pandemi, diperlukan pedoman bagi masyarakat khususnya dalam menghadapi kecemasan. Karena pandemi yang tak kunjung usai kelompok 82 KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta mengadakan kegiatan untuk mengedukasi masyarakat melalui Webinar dengan tema **“Menjaga Diri dari Gejala Anxiety Disorder di Tengah Pandemi Covid-19”**. Kegiatan webinar ini diharapkan mampu membantu masyarakat dalam menghadapi pandemi covid-19 yang tak kunjung usai, dengan memberikan sosialisasi serta pengetahuan tentang cara mengatasi kecemasan yang berlebihan akibat pandemi covid-19, sehingga masyarakat memiliki kesehatan mental yang baik di masa pandemi seperti ini.

Universitas Muhammadiyah Jakarta melaksanakan program KKN dengan berbasis online. Dalam pelaksanaan KKN Berbasis Online memiliki Dua Program

Wajib dan Satu Program Tambahan, dimana pada program wajib tersebut mahasiswa atau peserta KKN dilibatkan langsung dalam pengembangan ekonomi masyarakat, program-program yang dilakukan dalam proses Kuliah Kerja Nyata (KKN) diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam kehidupan masyarakat setempat karena dari berbagai program yang dilaksanakan selama menjalankan Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah program yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat setempat, sehingga program tersebut dapat dirasakan secara langsung hasilnya oleh masyarakat itu sendiri.

Pada pelaksanaan kegiatan program KKN ini, kelompok 82 KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta bermitra dengan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam Riau. Fakultas ilmu sosial dan ilmu politik (Fisipol) merupakan salah satu dari 9 fakultas yang terdapat dalam struktur organisasi Universitas Islam Riau (UIR). Universitas Islam Riau didirikan pada 04 september 1962. Dilihat dari usia Universitas Islam Riau, Fisipol didirikan setelah 20 tahun Universitas ini beroperasi sebagai salah satu lembaga resmi penyelenggara pendidikan tinggi di Riau. Bersama dengan Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Islam Riau yaitu Bapak Dr. Syahrul Akmal Latif, M.Si, kami mengadakan kegiatan webinar dengan Tema “Menjaga Diri dari Gejala Anxiety Disorder di Tengah Pandemi Covid-19”

2. MASALAH

Tingkat Kecemasan masyarakat Indonesia akibat pandemi Covid-19 yang semakin meningkat menimbulkan berbagai gejala gangguan kesehatan mental seperti anxiety disorder. Kecemasan terjadi akibat kekhawatiran terhadap kesehatan seperti takut tertular virus covid-19, hingga kehilangan mata pencaharian, overthinking dan merasa hampa dalam menjalani hidup. Hal ini memunculkan perasaan cemas,

takut, dan stres pada sebagian orang pada masa pandemi sekarang.

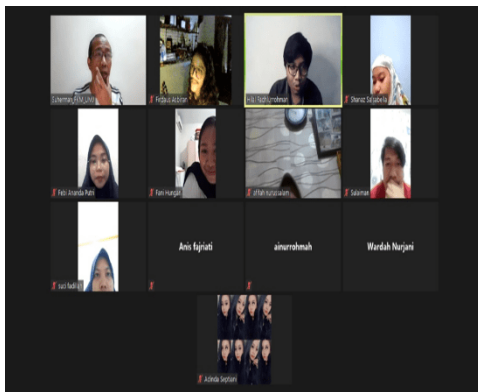
Maka Kelompok kami melakukan perencanaan program serta solusi berupa Bagaimana Cara Untuk Menjaga Diri Dari Gejala Anxiety Disorder Di Tengah Pandemi Covid-19. Sehingga masyarakat mempunyai landasan serta pengetahuan yang lebih tentang Bagaimana menjaga diri dari gejala-gejala kecemasan di tengah wabah virus covid-19 yang sedang meningkat kembali.

3. METODE PELAKSANAAN

Jenis Kegiatan yang dilaksanakan dalam melakukan program KKN online yaitu mengadakan mengadakan Webinar dengan tema “**Menjaga Diri dari Gejala Anxiety Disorder di Tengah Pandemi Covid-19**”. Dengan mengadakan kegiatan ini diharapkan seluruh masyarakat yang terkena dampak dari pandemi covid-19 dapat memiliki mental yang sehat dan mampu mengatasi gejala anxiety yang diakibatkan oleh kecemasan yang terjadi di masa pandemi covid-19. Adapun tahapan yang dilakukan dalam proses kegiatan webinar yaitu :

1. Tahap diskusi dengan kelompok dan diskusi dengan Dosen Pembimbing Lapangan melalui Zoom Meeting.

Pada Tahap ini, Kelompok 82 KKN UMJ 2021 melakukan kegiatan diskusi yaitu Perkenalan masing-masing anggota dan menjelaskan program yang akan dilaksanakan dan Pembekalan KKN dengan Dosen Pembimbing Lapangan.



Gambar 1. Diskusi Kelompok dan Zoom Meeting Bersama DPL

2. Tahap Persiapan Webinar

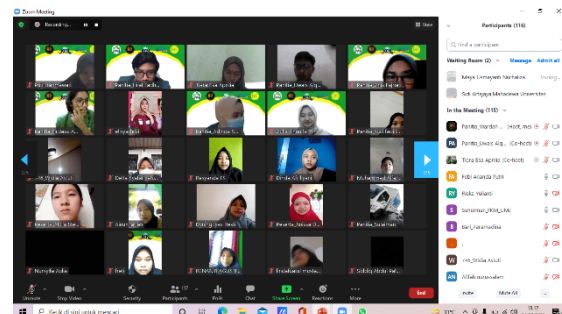
Pada tahap ini, Kelompok 82 KKN UMJ 2021 membuat rancangan rundown kegiatan webinar agar acara dapat berjalan dengan terstruktur dan baik. Kelompok 82 juga melengkapi semua kebutuhan yang diperlukan pada saat acara webinar, seperti poster, Zoom dengan kapasitas 300 orang, serta formulir pendaftaran untuk dapat mengikuti kegiatan webinar.



Gambar 2. Poster Kegiatan Webinar

3. Tahap Pelaksanaan Webinar

Pada tahap ini, Pelaksanaan Webinar Dengan Tema “Menjaga Diri Dari Gejala Anxiety Disorder Di Tengah Pandemi Covid-19”. Sabtu 24 Juli pukul 13.00 sampai 15.20 di kediaman masing-masing peserta. Program Webinar yang dilaksanakan via Zoom Meeting membahas tentang Anxiety Disorder dan bagaimana cara mengatasi gangguan kecemasan akibat pandemi Covid – 19. Dengan Narasumber yang sudah ahli di bidangnya. Adapun narasumber dari kegiatan ini yaitu Bapak Dr. Suherman, M. Sc dari Universitas Muhammadiyah Jakarta selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat. Bapak Dr. Syahrul Akmal Latif, M. Si dari Universitas Islam Riau selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Aryo Bima Fathoni dari Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Aulia Haryadiputri dari Universitas Paramadina. Kegiatan webinar ini diikuti oleh peserta dari berbagai wilayah bahkan ada yang dari Malaysia, sasaran yang ditunjukkan pada kegiatan webinar ini yaitu untuk masyarakat umum. Kegiatan webinar ini diikuti oleh peserta yang berjumlah 168 orang.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Webinar

4. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Hasil Inovasi yang di dapatkan dari kegiatan kelompok 82 KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta, adalah dengan membuat program KKN dengan metode Webinar. Webinar merupakan singkatan dari web seminar yang bertujuan untuk menghubungkan setiap user melalui situs web untuk melakukan kegiatan seminar yang dilakukan secara *online*.

Selama masa pandemi Covid-19, tingkat stres dan kecemasan di tengah masyarakat mengalami peningkatan mengingat akibat dari pembatasan ruang gerak dan masalah lainnya. Maka dari pada itu kami melakukan Webinar dengan judul "Menjaga Diri dari Gejala Anxiety Disorder Di Tengah Pandemi Covid-19". Yang bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat yang mengalami masalah berhubungan dengan perasaan cemas pada masa pandemic.

Pelaksanaan kegiatan webinar ini berjalan lancar dan terstruktur sesuai dengan rencana program yang telah di tetapkan. Antusias masyarakat yang begitu tinggi, terdapat peserta dari berbagai daerah di Indonesia bahkan sampai malaysia yang ikut meramaikan acara ini untuk dapat mengedukasi masyarakat tentang langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam menghadapi kecemasan di masa pandemi.

Adapun self-healing yang dapat dilakukan pada masa pandemi yaitu :

- a. Mindfullnes, yaitu Kondisi di mana pikiran, perasaan, dan tubuh kita berada pada saatini, tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan (Kabat-Zinn, 1990).
- b. Guided Imagery, yaitu Membayangkan hal yang positif dan

menyenangkan, digunakan untuk pertolongan pertama

- c. Self Talk yaitu, memperbaiki kembali apa yang menjadi isi pikiran, karena pikiran yang positif akan meningkatkan kualitas emosi dan perasaan.
- d. Expressive Writing, yaitu merefleksikan pikiran dan perasaan yang di alami selama masa pandemic ke dalam bentuk tulisan.

Dari kondisi sekarang ini, kesehatan jiwa harus lebih diprioritaskan dan tidak ada seorang pun yang boleh ditolak akses mendapatkan perawatan karena miskin atau terpencil.

KESIMPULAN

Program KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta yang bertemakan **Bersama UMJ Menuju Masyarakat Madani** dilaksanakan melalui kolaborasi dengan berbagai mitra kerja yaitu salah satunya dengan Universitas Islam Riau sebagai salah satu bentuk penyuluhan terkait kecemasan pada saat Pandemi Covid-19 secara langsung kepada masyarakat umum. Kemudian adanya kolaborasi antara Dosen dan mahasiswa kelompok 82.

Dari kegiatan-kegiatan yang telah terlaksana tersebut, baik kegiatan kelompok maupun kegiatan mandiri oleh anggota KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta kelompok 82 telah terlaksana dengan baik, walaupun kegiatan KKN yang lain nya dilaksanakan di luar ruangan tetapi kami tetap mematuhi protokol kesehatan dengan menggunakan masker dan menjaga kebersihan diri. Disisi lain, sambutan dan partisipasi dari masyarakat juga sangat mendukung dengan sangat baik terhadap terlaksananya program-program KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta kelompok 82. Hal ini dapat dilihat dari keikutsertaan masyarakat, baik dari kalangan pengurus, orang tua, pemuda

pemudi, maupun anak-anak yang sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut melalui program KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta Kelompok 82.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memfasilitasi KKN UMJ Online 2021 dan ucapan terima kasih kepada mitra kami yaitu Universitas Islam Riau yang telah mensupport kegiatan kami melalui program Webinar Dengan Tema “Menjaga Diri Dari Gejala Anxiety Disorder Di Tengah Pandemi Covid-19”.

DAFTAR PUSTAKA

- Deshinta Vibriyanti. (2020). Society Mental Health: Managing Anxiety During Pandemic COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. 69-74
- Linda Fitria, & Ifdil I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. 1-4
- Rilandi, M.R., & Yuniasanti, R. (2020). Kecemasan pada masyarakat saat Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. *Covid-19 dalam Ragam tinjauan Perspektif*, 137-150.
- Fitria, L., & Karneli, Y. (2020). Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemic covid-19. *AL_IRSYAD*. 10(1), 23-29.