

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kebijakan belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan ibadah di rumah perlu terus digencarkan untuk mengurangi penyebaran Covid-19. Kebijakan tersebut diambil dalam kondisi darurat pandemi Covid-19 yang jumlah kasusnya terus bertambah. Sehingga untuk mengurangi potensi penyebaran Covid-19 kebijakan tersebut tepat, meski dalam perjalanannya menimbulkan masalah baru bagi kalangan masyarakat, baik pelajar, pekerja/karyawan, dan seluruh rakyat. Dampak positif yang terjadi karena WFH dan *social distancing* antara lain masyarakat lebih memperhatikan kesehatan, hubungan keluarga yang semakin dekat, munculnya aktivitas-aktivitas baru yang produktif dan hemat, meningkatnya literasi pemanfaatan IT, dan lainnya. Sementara dampak negatif yang sangat dirasakan oleh masyarakat antara lain: terbatasnya aktivitas, berkurangnya perputaran ekonomi masyarakat, model belajar dengan menggunakan *online* menimbulkan kebosanan dan kejenuhan karena kurang efektifnya interaksi secara *online*, dan lainnya. Dampak negatif sangat mungkin menimbulkan stres.

Kasus virus corona di seluruh dunia hingga tanggal 20 Oktober 2020 masih terus bertambah dengan cepat, hingga saat ini terdapat 41,1 juta kasus positif covid 19 (Worldometer.info). Sedangkan di Indonesia sendiri per tanggal 20 Oktober 2020 kasus Covid 19 mencapai angka 368.842 kasus positif, dari angka tersebut terdapat 12.734 kasus meninggal dunia dan 293.653 kasus yang dinyatakan sembuh. Di Jawa Timur jumlah kasus positif Covid 19 mencapai

49.474 kasus positif, 43.356 dinyatakan sembuh dan 3.582 meninggal dunia. Di Kabupaten Mojokerto sendiri baru ditemukan 971 kasus positif Covid 19 yang dinyatakan sembuh sebanyak 903 orang dan yang meninggal dunia sebanyak 31 orang (Kemenkes RI, 2020)

Siapa pun dapat terinfeksi virus corona. Akan tetapi, bayi dan anak kecil, serta orang dengan kekebalan tubuh yang lemah lebih rentan terhadap serangan virus ini. Selain itu, kondisi musim juga mungkin berpengaruh. Contohnya, di Amerika Serikat, infeksi virus corona lebih umum terjadi pada musim gugur dan musim dingin (Halodoc.com).

Dengan tingginya angka penyebaran virus covid 19 maka banyak menimbulkan stres tersendiri di kalangan masyarakat khususnya di dusun Garung desa Bangeran Kecamatan Dawar Blandong Kabupaten Mojokerto. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dari 15 warga yang telah mengisi kuesioner PSS didapatkan sebanyak 9 warga mengalami stres sedang, 5 warga mengalami stres ringan dan 1 warga yang tidak mengalami stres.

Stres merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping yang baik (Amalina, 2018).

Stres tidak boleh dihilangkan, karena stres membantu kelangsungan hidup dan memberikan dinamika kehidupan. Banyak cara untuk mengelola stres, misalnya dengan psikoterapi, medikaterapi dan olahraga. Untuk mengelola stress

dapat dilakukan dengan 3O yaitu Olahraga, Olah batin atau dengan bantuan Obat. manajemen stres biasanya berhubungan dengan strategi koping atau mekanisme koping (Setyabudi, 2012).

Menurut Yulianti (2004) dalam Isnaeni (2010), untuk menghindari dampak dari stress, maka diperlukan adanya suatu manajemen stress yang baik. Dalam mengelola stress dapat dilakukan dengan terapi farmakologi yang meliputi penggunaan obat cemas (*axiolytic*) dan anti depresi (*anti depressant*), serta terapi nonfarmakologi yang meliputi pendekatan perilaku, pendekatan kognitif serta relaksasi.

Setiap orang memiliki cara mengatasi stres yang berbeda-beda, cara ini perlahan berubah menjadi kebiasaan jika dilakukan terus menerus. Ada yang menghadapi stress dengan cara yang sehat, atau justru memperburuk keadaan dengan melakukan hal-hal di luar batas. ada dua jenis cara mengatasi stress, yakni: (1) strategi yang baik dalam menghadapi stres seperti berolahraga secara rutin, memiliki alokasi waktu untuk beristirahat dan perawatan diri, menyeimbangi antara bekerja dan bermain, membuat manajemen waktu dan meditasi. (2) Strategi yang tidak baik dalam menghadapi stress: Mengonsumsi alkohol dan narkoba, melakukan kejahatan dan kriminal, menunda-nunda pekerjaan, menyakiti diri sendiri dan makan/minum berlebihan. (Ballesteros & Whitlock, 2009)

Masyarakat Indonesia yang religius memandang Covid-19 sebagai ujian yang harus dilalui. Berpikir positif dengan selalu menjaga imunitas tubuh dan spiritualitas menjadi salah satu cara agar terhindar dari stress. Memanfaatkan waktu yang sebaik-baiknya untuk beraktivitas secara positif dengan tetap

memperhatikan protokol kesehatan menjadi solusi dalam menghadapi stress di masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Stress Masyarakat di dusun Garung desa Bangeran Kecamatan Dawar Blandong Kabupaten Mojokerto”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah ”Adakah Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Tingkat Stress di dusun Garung desa Bangeran Kecamatan Dawar Blandong Kabupaten Mojokerto?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Tingkat Stress di dusun Garung desa Bangeran Kecamatan Dawar Blandong Kabupaten Mojokerto”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi stres di dusun Garung desa Bangeran Kecamatan Dawar Blandong Kabupaten Mojokerto sebelum diberikan manajemen stres.

- b. Mengidentifikasi stres di dusun Garung desa Bangeran Kecamatan Dawar Blandong Kabupaten Mojokerto sesudah diberikan manajemen stres.
- c. Menganalisis Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Terhadap Tingkat Stress di dusun Garung desa Bangeran Kecamatan Dawar Blandong Kabupaten Mojokerto.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tambahan referensi dalam rangka pengembangan keilmuan khususnya ilmu keperawatan.

2. Praktis

a. Bagi Pemerintah

Sebagai masukan dan bahan evaluasi kerja bagi pemerintah dalam hal ini adalah Dusun Garung Desa Bangeran Kecamatan Dawar Blandong Kabupaten Mojokerto mengenai tingkat stres.

b. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Menjadi masukan dan bahan evaluasi kerja bagi institusi pelayanan kesehatan tentang Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Terhadap Tingkat Stress di dusun Garung desa Bangeran Kecamatan Dawar Blandong Kabupaten Mojokerto.

c. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini akan memberikan masukan bagi sarjana keperawatan mengenai Pengaruh Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid 19 Terhadap Terhadap Tingkat Stress di dusun Garung desa Bangeran Kecamatan Dawar Blandong Kabupaten Mojokerto.

d. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat memperoleh pengalaman praktik dan menerapkan metodologi penelitian bidang kesehatan yang diperoleh di bangku kuliah.

e. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar atau acuan bagi peneliti selanjutnya untuk bisa lebih memperdalam penelitian dan digunakan sebagai informasi asuhan keperawatan dalam penelitian lebih lanjut sesuai dengan ilmu dan teknologi yang berkembang.