

PENINGKATAN KETAHANAN JIWA MELALUI PENERAPAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU PADA MAHASISWA PASCA PANDEMI COVID-19

Arya Ramadia*, Mersi Ekaputri, Sumandar

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Al Insyirah Pekanbaru, Jl. Parit Indah no 38 Pekanbaru 28289, Indonesia
aryaramadia@gmail.com

ABSTRAK

COVID-19 yang merupakan penyakit akibat coronavirus ditetapkan sebagai penyakit pandemic oleh WHO (World Health Organization) pada tanggal 11 Maret 2020 disebabkan karena covid-19 menyebar ke berbagai Negara di dunia termasuk indonesia. Proses belajar mengajar yang mengharuskan mahasiswa mengikuti secara luring menimbulkan dampak psikologis seperti gangguan mental emosional, gejala psikotik dan PTSD. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat peningkatan kesehatan jiwa melalui penerapan adaptasi baru pada mahasiswa. Metodologi penelitian yang digunakan yakni Quasi Eksperimen dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang. Hasil penelitian didapatkan peningkatan rata-rata kondisi kesehatan jiwa responden ditandai dengan penurunan nilai rata-rata dimana sebelum diberikan adaptasi kebiasaan baru yakni 1.53 menjadi 1.30. Rata-rata peningkatan kondisi mahasiswa yang mengalami gejala psikotik sebelum diberikan adaptasi kebiasaan baru yakni 1,50 menjadi 1,25 setelah dilakukan adaptasi kebiasaan baru dengan standar deviasi 0,439 dan Rata-rata PTSD sebelum diberikan adaptasi kebiasaan baru yaitu 1,78 menjadi 1,48. Terjadi peningkatan keterampilan adaptasi kebiasaan baru, peningkatan imunitas jiwa rata-rata 13 %.

Kata kunci: adaptasi kebiasaan baru; gejala psikotik; ptsd

INCREASING PATIENCE THROUGH THE IMPLEMENTATION OF NEW HABITS ADAPTATIONS IN STUDENTS POST-COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

Covid-19 is a diseases caused by coronavirus was designated as a pandemic disease by WHO (World Health Organization) on March 11, 2020 due to covid-19 Spreading to Various Countries in the world including indonesia. The teaching and learning process that requires students to take part offline has a psychological impact such as mental disorders, psychotic symptoms and PTSD. The purpose of this study was to see the improvement of mental health through the application of adaptations to students. The research methodology used is quasi experiment with a sample of 40 people. The results showed that the average increase in the mental health condition of the respondents was marked by a decrease in the average value before being given new habit adaptation, which was 1.53 to 1.30. the average improvement in the condition of students experiencing psychotic symptoms before being given a new habit adaptation is 1.50 to 1.25 after adapting a new habit with a standard deviation of 0.439 and the average PTSD before being given a new habit adaptation is 1.78 to 1.48. there was an increase in adapting skills to new habits, an average increase in mental immunity of 13 %.

Keywords: adapting a new habit; psychotic symptoms; ptsd

PENDAHULUAN

COVID-19 yang merupakan penyakit akibat coronavirus ditetapkan sebagai penyakit pandemi oleh WHO (World Health Organization) pada tanggal 11 Maret 2020 disebabkan karena covid-19 menyebar ke berbagai Negara di dunia termasuk indonesia. Pemerintah telah menetapkan COVID-19 sebagai bencana nasional non alam melalui Keputusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020. Anak dan remaja merupakan kelompok rentan terpapar COVID-19. Hingga 15 September

2021, total kasus konfirmasi COVID-19 di dunia adalah 225.680.357 kasus dengan 4.644.740 kematian (CFR 2,1%) di 204 Negara Terjangkit dan 151 Negara Transmisi Komunitas. Hingga 15 September 2021, Pemerintah Republik Indonesia telah melaporkan 4.178.164 orang terkonfirmasi positif COVID-19 dan ada 139.682 kematian (CFR: 3,3%) terkait COVID-19 yang dilaporkan dan 3.953.519 pasien telah sembuh dari penyakit tersebut.

Dalam rangka penanggulangan pandemi COVID-19, saat ini masyarakat diharuskan hidup dengan tatanan hidup baru yang disebut dengan New normal atau Adaptasi Kebiasaan Baru, yaitu suatu tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh masyarakat dan semua institusi yang ada di wilayah tersebut untuk melakukan pola harian atau pola kerja atau pola hidup yang baru dan berbeda dengan sebelumnya. Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya risiko penularan COVID-19 di masyarakat.

Berdasarkan data Satgas COVID-19 per tanggal 27 September 2020, 10% penderita positif COVID-19 adalah usia anak, dan 1,8% meninggal. Studi Penilaian Cepat Dampak COVID-19 dan Pengaruhnya terhadap Anak Indonesia, oleh Wahana Visi Indonesia (WVI, Mei 2020), didapatkan terjadi peningkatan tekanan psikososial pada anak selama pandemi COVID-19. Hal ini terjadi antara lain akibat minimnya fasilitas pendukung untuk pembelajaran daring maupun luring (68% anak yang memiliki akses; 32% tidak mendapatkan program belajar dalam bentuk apapun), anak tidak bisa belajar sendiri/mandiri, 47% anak merasa bosan, 35% khawatir merasa tertinggal pelajaran, 15% merasa tidak aman, 34% takut terkena penyakit termasuk COVID-19, 20% merasa rindu teman-teman, 10% merasa khawatir dengan penghasilan orang tua dan kekurangan makanan, 11% mengalami kekerasan fisik dan 62% mengalami kekerasan verbal. Sebelum pandemi masalah kesehatan jiwa pada remaja juga sudah cukup besar, data Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional pada pelajar sebesar 7,7%. Penelitian dengan Global School-Based Student Health Survey di Indonesia tahun 2015 oleh Badan Litbangkes, menunjukkan 60,17% pelajar SMP-SMA mengalami gejala gangguan mental emosional, dengan gejala 44,54% merasa kesepian, 40,75% merasa cemas, dan sebanyak 7,33% pernah ingin bunuh diri.

Peralihan proses belajar mengajar dari metode daring ke metode tatap muka atau luring juga dapat menimbulkan permasalahan baik itu dari segi finansial maupun psikososial. Salah satunya menimbulkan kecemasan dan post traumatic stress disorder di masa pasca pandemi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan penerapan protokol kesehatan dan adaptasi kebiasaan baru untuk meningkatkan kesehatan jiwa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat peningkatan kesehatan jiwa melalui peningkatan keterampilan perilaku kebiasaan baru sehingga mampu mengelola stress yang muncul pasca pandemic pada mahasiswa yang telah menerapkan sistem luring atau tatap muka. Diharapkan mahasiswa mampu beradaptasi dengan perilaku baru tersebut.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif. Penelitian Kuantitatif adalah metode penelitian yang menguraikan variabel, memeriksa hubungan antara variabel dan menentukan interaksi sebab akibat antara variabel dan data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2012.) Desain penelitian yang digunakan adalah quasi experiment yaitu melihat pengaruh dari penerapan adaptasi kebiasaan baru dalam

meningkatkan kesehatan jiwa. Pada penelitian ini,peneliti menggunakan alat ukur berupa kuesioner SRQ (*Self-Reporting Quesionare*).

HASIL

Kondisi Kesehatan Jiwa Sebelum dan Sesudah Penerapan Adaptasi Kebiasaan Baru pada Mahasiswa. Data pada penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner SRQ untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan jiwa responden.

Tabel 1.
 Distribusi Frekuensi Kesehatan Jiwa (n=40)

Kondisi Kesehatan Jiwa	Pretest		Posttest	
Sehat	19	47,5 %	28	70 %
GME	21	52,5 %	12	30 %
Total	40	100 %	40	100 %
Sehat	20	50 %	30	75 %
Psikotik	20	50 %	10	25 %
Total	40	100 %	40	100 %
Sehat	9	22,5 %	21	52,5 %
PTSD	31	77,5 %	19	47,5 %
Total	40	100 %	40	100 %

Pada tabel 1 dapat terlihat bahwa kondisi kesehatan jiwa pada mahasiswa dimana sebelum di berikan adaptasi kebiasaan baru, 52,5% mengalami gangguan mental emosional,50% ada muncul gejala psikotik dan 77,5% mengalami PTSD. Setelah diberikan adaptasi kebiasaan baru, 30% mengalami GME, 25% muncul gejala psikotik dan 47,5 % masih ada PTSD.

40 responden diberikan latihan fisik berupa hipnotis lima jari dan relaksasi otot progresif., menerapkan adaptasi kebiasaan baru : peningkatan imunitas jiwa. Selanjutnya responden menerapkan adaptasi kebiasaan baru tersebut selama 14 hari dan pelaksanaan ini dipantau setiap harinya oleh peneliti melalui grup whatsapp.

Tabel 2
 Rata-rata Kondisi Kesehatan Jiwa Responden Sebelum dan Sesudah Penerapan Adaptasi Kebiasaan Baru : Peningkatan Imunitas Jiwa (n = 40)

		Mean	Standar Deviasi	Pvalue
Kesehatan Sebelum	Jiwa	1.53	0,423	0,002
Kesehatan Sesudah	Jiwa	1.30		
Gejala sebelum	Psikotik	1.50	0,439	0,001
Gejala Sesudah	Psikotik	1.25		
PTSD Sebelum		1.78	0,464	0,000
PTSD Sesudah		1.48		

Tabel 2 terlihat perbedaan rata-rata kondisi sehat sebelum dan sesudah diberikan adaptasi kebiasaan baru pada mahasiswa pasca covid-19. Rata-rata kondisi kesehatan jiwa responden sebelum diberikan adaptasi kebiasaan baru yakni 1.53 menjadi 1.30 setelah diberikan adaptasi kebiasaan baru dengan standar deviasi 0,423. Selanjutnya rata-rata peningkatan kondisi mahasiswa yang mengalami gejala psikotik sebelum diberikan adaptasi kebiasaan baru yakni 1,50 menjadi 1,25 setelah dilakukan adaptasi kebiasaan baru dengan standar deviasi 0,439. Rata-rata PTSD sebelum diberikan adaptasi kebiasaan baru yaitu 1,78 menjadi 1,48 setelah diberikan adaptasi kebiasaan baru dengan standar deviasi 0,464.

Tabel 3.
 Perubahan Adaptasi Kebiasaan Baru : Peningkatan Imunitas Jiwa

No	Adaptasi Kebiasaan Baru : Peningkatan Imunitas Jiwa	Rerata Peningkatan		Peningkatan %
		Pretest	Posttest	
1	Fisik Rileks	60	86	26%
2	Emosi Positif	65	75	10%
3	Pikiran Positif	70	77	7%
4	Perilaku Positif	65	78	13%
5	Relasi Positif	70	82	12%
6	Spiritual Positif	70	80	10%
Rata-rata				13%

Tabel 3 dapat dilihat adanya peningkatan adaptasi kebiasaan baru : peningkatan imunitas jiwa setelah dilakukan selama 14 hari. Peningkatan imunitas jiwa merupakan aspek penting dalam kehidupan terkhusus pasca pandemic covid. Meskipun terjadi penurunan kasus, peningkatan kesehatan jiwa perlu untuk dipertahankan agar kesehatan jiwa menjadi lebih baik.

PEMBAHASAN

Penurunan kasus covid dan perubahan perilaku selama masa pandemic covid, membuat perubahan dimana proses belajar mengajar pada mahasiswa mulai dilakukan secara daring dan luring. Masalah kesehatan jiwa yang muncul seperti Gangguan mental emosional, Gejala psikotik dan PTSD pada pasca pandemic covid disebabkan oleh berbagai hal dimana responden yang memiliki perubahan sistem dari belajar online menjadi luring atau tatap muka dapat menimbulkan kekhawatiran, penurunan energy, pikiran pikiran lain yang mengganggu seperti kekhawatiran terkena covid-19 Penurunan imunitas kesehatan jiwa ini dapat menyebabkan individu rentan untuk terkena covid-19. Dengan pemberian adaptasi baru : peningkatan imunitas fisik membantu responden agar mampu menghadapi permasalahan yang muncul pasca pandemic covid dan mampu mempertahankan kondisi kesehatan jiwa (Keliat et al., 2020;Psychosocial Center, 2020). Hasil terlihat peningkatan kondisi kesehatan jiwa setelah diberikan adaptasi kebiasaan baru kepada responden yakni, latihan hipnotis lima jari, kegiatan relaksasi otot progresif hal ini sejalan dengan penelitian Sodikin (2020) dimana tingkat kecemasan dan stres dapat diturunkan dengan pemberian tindakan kombinasi relaksasi otot progresif dan latihan tarik nafas dalam (Hidayati et.al (2019).

Emosi yang positif dapat meningkatkan kondisi kesehatan jiwa karena emosi yang positif dapat menurunkan kecemasan, dan membuat hati dan pikiran menjadi positif. Latihan hipnotis lima jari

dapat menurunkan gejala PTSD dimana gerakan ini mampu mengurangi pikiran-pikiran yang mengganggu (Keliat, et al, 2020). Dengan penerapan adaptasi kebiasaan baru yang di lakukan oleh responden selama 14 hari dengan bimbingan dari peneliti dapat mencegah penurunan imunitas jiwa. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa penerapan latihan dapat meningkatkan perubahan perilaku, pengetahuan dan pencegahan terhadap masalah kesehatan jiwa (Karaca & Kose, 2020). Kepedulian individu tentang pentingnya ketahanan kesehatan jiwa dapat meningkatkan penerapan kebiasaan adaptasi baru dan pengetahuan akan pentingnya menjaga kesehatan jiwa serta dengan pemberian latihan dapat mengubah pola perilaku. (Ranganath et al, 2020).

Terjadi peningkatan perilaku adaptasi baru yakni rata-rata sebesar 13%. Responden menerapkan adaptasi kebiasaan baru selama 14 hari dibimbing oleh peneliti. Dengan penerapan adaptasi kebiasaan baru tersebut dapat mencegah penularan covid 19 dan mempertahankan kondisi kesehatan jiwa. Studi yang sudah dilakukan sebelumnya, menunjukkan peningkatan ketahanan jiwa sebesar 94,44% dengan peningkatan rata-rata 16,19%. (Sodikin, 2020). Diharapkan setelah mahasiswa mendapatkan keterampilan adaptasi kebiasaan baru, dapat meningkatkan imunitas kesehatan jiwa dan dapat menerapkan keterampilan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan rata-rata kondisi kesehatan jiwa responden ditandai dengan penurunan nilai rata-rata dimana sebelum diberikan adaptasi kebiasaan baru yakni 1.53 menjadi 1.30. Rata-rata peningkatan kondisi mahasiswa yang mengalami gejala psikotik sebelum diberikan adaptasi kebiasaan baru yakni 1,50 menjadi 1,25 setelah dilakukan adaptasi kebiasaan baru dengan standar deviasi 0,439 dan Rata-rata PTSD sebelum diberikan adaptasi kebiasaan baru yaitu 1,78 menjadi 1,48. Terjadi peningkatan keterampilan adaptasi kebiasaan baru, peningkatan imunitas jiwa rata-rata 13 %. Disarankan kepada mahasiswa agar tetap mempertahankan perilaku adaptasi kebiasaan baru agar dapat mempertahankan kondisi kesehatan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ausrianti, R., Andayani, R. P., Surya, D. O., & Suryani, U. (2020). Edukasi pencegahan penularan Covid 19 serta dukungan kesehatan jiwa dan psikososial pada pengemudi ojek online. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(2), 59-64.
- Bao, Wei. (2020). *Jurnal Covid-19 and Online Teaching in Higher Education : A case Study of Peking University*.2 : 113-115
- Hidayati, L., Keliat, B.A & Wardani, I.(2019). Combination of Thought Stopping Therapy and Progressive Muscle Relaxation to reduce Anxiety. *Proceeding of Third International Conference on Sustainable Innovation 2019-Health Science and Nursing (IcoSIHN 2019)*. Yogyakarta, Indonesia <https://doi.org/10.2991/icosihsn-19.2019.45>
- Karaca, A & Kose, S.(2020). The effect Of Knowledge levels of individuals receiving basic first aid. *Nigerian Journal of clinical Practice*, 23(10), 1449-1455. https://doi.org/10.4103/njcp_686_19
- Keliat, et al.(2020). *Mental Health and psychosocial Support Covid-19 : Keperawatan Jiwa*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

- Komala, I.R, Choirunnisa, R., & Syamsiah, S. (2020). Analisis Deteksi Dini Kesehatan Jiwa pada Remaja SMAN 2 Rangkasbitung Kabupaten Lebak tahun 2020
- Liang, X., et.al. (2020). Panduan menghadapi penyakit Virus Corona Disease 2019 Model RRC : pencegahan, pengendalian, diagnosis dan manajemen.
- Niman, S. et al. (2021). The effect of Mental Health and Psychosocial Support (MPHS) training on the public awareness of new habitual adaptations (NHA) : A pilot research. *Jurnal Keperawatan Soedirman*.
- Ranganath, R., Muthusami, J. simon., Mandal., T & kukkamula, M.a.(2020) Female medical and nursing student knowledge, attitude and skills regarding breast self-examination in oman : a comparison between pre and post training. *Journal of educational evaluation for health professions*, 17,37. <https://doi.org/10.3352/jeehp.2020.17.37>
- The Canadian Mental Health Association (CMHA), (2020). The Canadian Mental Health Association (CMHA). <https://toronto.cmha.ca>
- Wetik, S. V., Grace, P. B., & Fressy, L. N. (2021). Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (Dkjps) Covid-19 Pada Masyarakat Kategori “Orang Sehat” Di Desa Seretan Kecamatan Lembean Timur, Sulawesi Utara. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(1), 213-218.
- World Health Organization (Who). Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Situation Report –76 [Internet]. Who. 2020. Available From:<https://Pers.Droneempit.Id/Covid19/>.