

Penanggulangan Depresi Dampak Pandemi Covid-19 pada Siswa SMPN 2 Cangkringan, Sleman

Sumarni,^{1,*} Budi P,¹ Anggi LW,²

¹Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

²Departemen Ilmu Keperawatan Medikal Bedah PSIK, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan mental remaja selama pandemi Covid-19 merupakan prioritas yang harus diperhatikan dan mendesak untuk mendapatkan penanganan. Remaja merupakan kelompok yang sangat rentan dalam menghadapi wabah Covid-19 yang sangat mendadak, penularannya sangat cepat, dan angka kematiannya semakin meningkat dari bulan ke bulan. Tidak ada kepastian kapan berakhir dan merupakan peristiwa yang sangat traumatis bagi remaja SMPN 2 Cangkringan. Peristiwa traumatis erupsi Merapi 2010 belum hilang, muncul erupsi freatik dan kegempaan yang meningkat sampai saat ini. Merapi hampir erupsi kondisinya sudah siaga II. Beberapa keluarga harus mengungsi sehingga semakin menambah beban stresor dan gangguan mentalnya. Selama pandemi Covid-19, siswa harus belajar secara daring di rumah menambah beban yang berat karena banyaknya tugas dari guru, sulitnya memahami pelajaran, beban kuota yg harus dikeluarkan, dan terbatasnya sinyal menambah beban stresor siswa yg akan memperberat gangguan kejiwaannya, salah satunya depresi. Apabila terlambat penanganannya akan berisiko pada prestasi sekolah, putus asa, dan kecenderungan bunuh diri. Salah satu upaya penanggulangannya dengan memberikan pelatihan dan pendampingan dukungan sosial dalam penanggulangan depresi dampak pandemi Covid-19 pada siswa SMPN 2 Cangkringan Sleman.

Tujuan: Deteksi dini dan upaya penanggulangan gangguan mental dampak pandemi Covid-19. Mengevaluasi penurunan gangguan mental (depresi) dampak pandemi Covid-19 pada siswa SMPN 2 Cangkringan dengan membandingkan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kepada siswa SMPN 2 Cangkringan.

Metode: Penelitian ini menggunakan data sekunder dari pengabdian masyarakat pada bulan Juni-Desember 2020. Subjek pengabdian masyarakat ini adalah 27 siswa SMPN 2 Cangkringan, Sleman. Pelatihan ini menggunakan *Google Meet*. Dalam kegiatan ini dilakukan pengukuran kecenderungan depresi sebelum dan sesudah pelatihan siswa SMPN 2 Cangkringan menggunakan instrumen CDI (*Children's Depression Inventory*). Pelatihan berupa ceramah tentang pemahaman pandemi Covid-19, pengetahuan dan keterampilan melakukan deteksi dini gangguan depresi

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia
E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

dampak pandemi Covid-19, memberikan dukungan sosial dan melakukan permainan sebagai upaya penanggulangan gangguan kesehatan mental dampak pandemi Covid-19 dengan modul penanggulangan depresi remaja selama Covid-19 pada siswa SMPN 2 Cangkringan. Data disajikan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif.

Hasil: Kecenderungan depresi siswa selama pandemi Covid-19 sebesar 40,7%. Gambaran depresi siswa SMPN 2 Cangkringan antara lain kehilangan semangat, mudah lelah, gangguan interaksi sosial menjadi tidak percaya diri, dan penampilannya tidak menarik. Setelah dilakukan pelatihan didapatkan perubahan derajat depresi yang sangat berarti, dari 11 (40,7%) orang yang mengalami kecenderungan depresi berat menjadi 5 (15,5%) orang, dari 16 (59,3%) orang yang tidak mengalami depresi meningkat menjadi 22 (84,5%) orang.

Kesimpulan: Ada perubahan kecenderungan depresi antara sebelum dan sesudah pelatihan penanggulangan stress dan depresi selama covid-19 pada siswa SMPN 2 Cangkringan.

Kata Kunci: Depresi; Pandemi Covid-19; Remaja

1. Introduction

Stresor pasca bencana selain menimbulkan gangguan jiwa dapat menimbulkan gangguan kenakalan pada remaja SMPN 2 Cangkringan Sleman (Sumarni, 2014). Peristiwa traumatis menyebabkan pelepasan hormon stres yang akan menurunkan imunitas dan menimbulkan gejala yang berkaitan dengan perilaku kognitif dan afektif (Cohen, 2008). Stres akan berpengaruh pada neurotransmitter, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam terjadinya permasalahan perilaku internal dan eksternal pada remaja (Dogan, 2001).

Perubahan sosial ekonomi dan budaya pasca erupsi Merapi sampai sekarang masih memberikan dampak beban permasalahan psikologis pada siswa SMPN 2 Cangkringan. Perubahan sosial ekonomi orang tua, meningkatkan ketidakharmonisan keluarga, perselingkuhan, perceraian, KDRT akan mempengaruhi depresi anak (Sumarni, 2014; 2015).

Di lingkungan sekolah akhir-akhir ini sering terjadi siswa-siswi yang mendapatkan bullying dari teman dan kakak kelas. Bullying merupakan masalah kesehatan masyarakat dan memberikan dampak jangka panjang yang serius terhadap kesehatan mental dan fisik bagi korban (Craig, *et.al.*, 2007). Dampak yang diakibatkan perilaku bullying tidak hanya berlaku untuk korbannya, namun

*Correspondence:

Sumarni

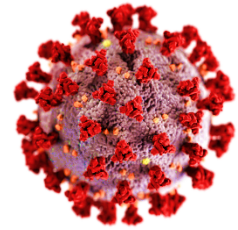
Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia

E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

juga pelakunya. Bullying merupakan risiko serius untuk psikososial dan penyesuaian akademis baik untuk korban dan pelaku (Nansel, *et.al.*, 2004). Perilaku bullying disebut sebagai faktor risiko berkembangnya depresi pada korban. Korban yang sering terlibat perilaku bullying terkait dengan risiko tinggi depresi, keinginan bunuh diri, dan usaha bunuh diri dibandingkan dengan remaja yang tidak terlibat (Klomek, *et.al.*, 2007). Kasus terakhir di SMPN 2 Cangkringan ditemukan bahwa korban bullying meninggal karena dikeroyok oleh kakak kelas, kemudian dirawat di rumah sakit dan meninggal.

Permasalahan remaja pasca erupsi Merapi ditambah erupsi freatik sampai saat ini merupakan stres kronis berkepanjangan yang mempengaruhi gangguan mentalnya. Hasil penelitian Sumarni (2014) pasca erupsi Merapi, 35,5% siswa SMPN 2 Cangkringan mengalami kecenderungan depresi.

Sebelum terselesaikan permasalahan-permasalahan psikologis remaja pasca erupsi Merapi, tiba-tiba muncul peristiwa yang sangat traumatis dan menakutkan yakni wabah Covid-19. Masih trauma, terancam Covid pula. Demikianlah gambaran kesulitan yang dialami oleh siswa SMPN 2 Cangkringan, Sleman, saat ini. Ketika kondisi stres, cemas, dan depresi akibat erupsi Merapi masih dirasakan, muncullah stresor baru. Stresor baru tersebut berupa ancaman terhadap keselamatan yang tidak kalah menakutkan dan sangat potensial meningkatkan perasaan stres, kecemasan, dan depresi yang sedang diidap siswa SMPN 2 Cangkringan. Merebaknya wabah virus corona baru yang dikenal sebagai Covid-19 (*corona virus disease* yang mulai muncul tahun 2019), belum terkendali sampai pertengahan tahun 2020.



*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia
E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

Berdasarkan informasi dari Kepala Sekolah dan Guru Pembina OSIS SMPN 2 Cangkringan, permasalahan-permasalahan yang ditemukan pada siswa di SMPN 2 Cangkringan selama pandemi Covid-19, secara ringkas dapat disampaikan sebagai berikut:

- a) Pandemi Covid-19 telah membuat siswa SMPN 2 Cangkringan merasa takut, cemas, sedih, dan ngeri karena Covid-19 sangat cepat penularannya dengan angka kematian cukup tinggi. Orang yang terpapar Covid-19 berpeluang besar memperoleh perlakuan pengucilan oleh masyarakat karena masyarakat sangat takut tertular.
- b) Siswa merasa sangat jenuh, stres dan bingung karena ketidakjelasan dan tidak ada kepastian kapan berakhirnya pandemi Covid-19 dan kapan diberi kelonggaran untuk dapat beraktivitas normal di luar rumah.
- c) Sangat stres karena kegiatan sekolah ditutup, harus belajar di rumah dengan sistem online, google form, google class room, sulit untuk dipahami karena tidak bisa bertatap muka, tanya jawab, dan karena ada keterbatasan siswa yang kehabisan pulsa dan tidak mampu membeli lagi.
- d) Sangat kesulitan dan stres belajar dan mengerjakan tugas-tugas sekolah di rumah karena tidak ada yang membimbing dan mendampingi jika siswa mengalami kesulitan.
- e) Sedih memikirkan orang tua yang mengalami kesulitan ekonomi karena tidak bisa bekerja, tempat bekerja ditutup, khawatir tidak dapat lagi membiayai sekolah anaknya.
- f) Sangat rindu bertemu guru dan teman-temannya serta bermain di sekolah, merasa sangat bosan dan tertekan di rumah terus.

Salah satu upaya penanggulangannya dengan memberikan pelatihan dan pendampingan dalam penanggulangan depresi dampak pandemi Covid-19 pada siswa SMPN 2 Cangkringan Sleman.

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia

E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

Tujuan program pengabdian masyarakat ini adalah:

- a. Melaksanakan pelatihan secara daring bagi siswa SMPN 2 Cangkringan dengan maksud untuk:
 - 1) Meningkatkan pengetahuan siswa SMPN 2 Cangkringan tentang pandemi Covid-19, penyebab, cara penularan, penerapan protokol kesehatan, dan adaptasi kebiasaan baru (AKB d/h New Normal).
 - 2) Meningkatkan pengetahuan siswa SMPN 2 Cangkringan tentang gangguan mental yang dapat timbul sebagai dampak pandemi Covid-19.
 - 3) Meningkatkan pengetahuan siswa SMPN 2 Cangkringan tentang deteksi dini dan upaya penanggulangan gangguan mental dampak pandemi Covid-19.
- b. Mengevaluasi penurunan gangguan mental (depresi) dampak pandemi Covid-19 pada siswa SMPN 2 Cangkringan dengan membandingkan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kepada siswa SMPN 2 Cangkringan.

2. Method

Penelitian ini menggunakan data sekunder dari pengabdian masyarakat pada bulan Juni-Desember 2020. Subjek pengabdian masyarakat ini adalah 27 siswa SMPN 2 Cangkringan, Sleman. Pelatihan ini menggunakan *Google Meet*. Dalam kegiatan ini dilakukan pengukuran kecenderungan depresi sebelum dan sesudah pelatihan siswa SMPN 2 Cangkringan menggunakan instrumen CDI (*Children's Depression Inventory*). Pelatihan berupa ceramah tentang pemahaman pandemi Covid-19, pengetahuan dan keterampilan melakukan deteksi dini gangguan depresi dampak pandemi Covid-19, memberikan dukungan sosial dan melakukan permainan sebagai upaya penanggulangan gangguan kesehatan mental dampak pandemi Covid-19 dengan modul

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia

E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

penanggulangan depresi remaja selama Covid-19 pada siswa SMPN 2 Cangkringan. Data disajikan secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif.

2.1. Pretest

Pretest dilakukan sebelum pelatihan melalui *google form* yang berisikan karakteristik responden, kecenderungan depresi siswa dan permasalahan-permasalahan siswa selama pandemi Covid-19 dan dilakukan pengukuran kecenderungan depresi sebelum pelatihan menggunakan instrumen CDI (*Children's Depression Inventory*).

2.2. Intervensi

Dalam kegiatan ini, siswa diberikan materi tentang pengertian Covid-19, penularan, pencegahan, *new normal*, dan selalu menggunakan protokol kesehatan, pelatihan tentang deteksi dini gejala-gejala stres dan depresi, cara-cara penanggulangan stres dan depresi selama pandemi Covid-19, pelatihan dukungan sosial teman sebaya, dan permainan bersama saudara di rumah selama pandemi Covid-19. Selama satu minggu siswa diberikan pendampingan untuk konseling secara individual oleh tim dan dokter-dokter PPDS Psikiatri dan setiap pagi selalu disampaikan kepada siswa berupa ucapan-ucapan dukungan sosial dan religius yang berisi: ” *Selamat pagi adik-adik yang hebat-hebat. Selamat beraktivitas, selamat belajar. Semoga Allah melimpahkan berkah kesuksesan, kesehatan, keselamatan, dan dalam perlindungan Allah SWT. Aamiin YRA. Jangan lupa selalu pakai masker, cuci tangan, jaga jarak, dan jaga kerumunan.*”

2.2. Posttest

Setelah pelatihan dan pendampingan dilakukan posttest menggunakan *google form* mengukur kecenderungan depresi dan selanjutnya menganalisis perubahan kecenderungan depresi siswa antara sebelum dan sesudah pelatihan.

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia

E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

3. Result

3.1. Karakteristik Siswa SMPN 2 Cangkringan Peserta Pelatihan

Sebagian besar siswa peserta pelatihan, yaitu 20 orang atau 68,97% dari seluruh siswa peserta pelatihan, berumur 14 tahun. Selebihnya, 8 orang siswa atau 27,59% berumur 13 tahun; dan ada satu orang siswa (3,35%) berumur 15 tahun. Pendidikan orang tua siswa cukup baik. Dua puluh dua orang siswa (75,86%) mempunyai orang tua dengan pendidikan lulus SMP/MTs atau lebih tinggi. Ada satu orang siswa peserta pelatihan yang orang tuanya berpendidikan S1. Hampir separoh, yakni 13 orang atau 44,83% siswa peserta pelatihan, mempunyai orang tua dengan pendidikan SMA/MA. Delapan orang siswa memiliki orang tua dengan pendidikan lulus SMP/MTs. Hanya tujuh orang siswa yang orang tuanya berpendidikan SD. Terdapat tiga siswa peserta pelatihan yang orangtuanya bekerja sebagai tenaga kerja di kegiatan penambangan pasir Sungai Gendol, tujuh siswa peserta pelatihan yang orangtuanya bekerja wiraswasta, dua siswa peserta pelatihan yang orangtuanya bekerja sebagai buruh, dan satu siswa yang orangtuanya bekerja sebagai PNS.

3.2. Permasalahan yang Dihadapi Siswa SMPN 2 Cangkringan selama Pandemi Covid-19

Keluhan gangguan kecenderungan stres dan depresi siswa SMPN 2 Cangkringan semakin berat karena banyak yang dirasakan permasalahan-permasalahan dari sekolah, keluarga, lingkungan, dan teman sebaya selama pandemi Covid-19. Permasalahan yang mereka hadapi dapat diklasifikasikan ke dalam 4 kelompok, yakni:

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia
E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

- a. Dari beban sekolah, semakin beratnya tugas-tugas dari guru yang sulit dikerjakan; terbatasnya kuota internet untuk mengikuti pelajaran secara daring; sering terganggu sinyal; sulitnya mengikuti pelajaran secara daring; sulitnya mengikuti pelajaran karena tidak bisa bertanya-jawab langsung dengan guru. Siswa juga merasa bosan belajar di rumah, tidak bisa bermain bersama teman di selokah dan kerinduan bertemu bapak dan ibu guru.
- b. Dari keluarga, selama pandemi Covid-19, orang tua kehilangan pekerjaan karena tempat kerjanya ditutup. Tidak bekerja karena usahanya wirausaha tidak laku karena tempat-tempat wisata ditutup. Merasa sedih karena kondisi ekonomi orang tua mengalami penurunan berkepanjangan, sehingga sulit untuk memenuhi kebutuhan dasar sekolah anaknya. Perubahan sosial ekonomi orang tua mempengaruhi konflik orang tua dan KDRT, ancaman perceraian meningkatkan kekerasan pada anak yang membuat sedih siswa.
- c. Dari lingkungan sosial, siswa sering merasa khawatir dengan penularan Covid-19 yang semakin hari semakin meningkat tinggi. Pada kondisi sekarang, wilayah Kecamatan Cangkringan bukan lagi sebagai zona hijau melainkan menjadi zona kuning Covid-19 karena sudah ada warganya yang positif terjangkit Covid-19. Siswa merasa khawatir dan sedih, karena tidak ada kepastian kapan berakhirnya pandemi Covid-19 dan kehidupan dapat kembali normal.
- d. Dari lingkungan teman sebaya: merasa bosan di rumah karena tidak bermain, bercanda, bersama teman-teman sebaya karena harus mematuhi aturan untuk tidak berkumpul atau berkerumun. Merasa sering kesepian karena tidak bisa untuk melakukan kegiatan-kegiatan

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia

E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

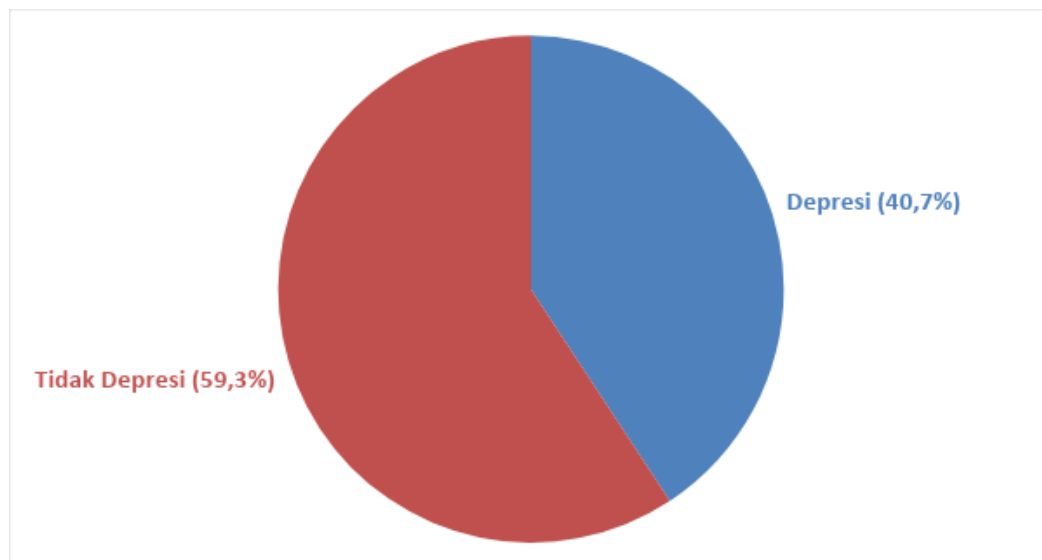
sosial remaja, tidak bisa melakukan kegiatan-kegiatan bersama dengan adik-adik remaja di lingkungannya.

Beratnya permasalahan-permasalahan perubahan sosial, ekonomi, budaya selama pandemi Covid-19 mempengaruhi gangguan mental siswa SMPN 2 Cangkringan salah satunya kecenderungan depresi.

3.3. Kecenderungan Depresi Siswa SMPN 2 Cangkringan sebelum Pelatihan Penanggulangan Depresi Dampak Pandemi Covid-19

Dari 27 siswa SMPN 2 Cangkringan yang mengalami kecenderungan depresi sebelum pelatihan sebesar 11 orang (40,7%) dan sebesar 16 orang (59,3%) tidak mengalami kecenderungan depresi.

Gambar 1. Kecenderungan Depresi Siswa SMPN 2 Cangkringan sebelum Pelatihan Penanggulangan Depresi Dampak Pandemi Covid-19



*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia

E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

Gambaran kecenderungan depresi siswa SMPN 2 Cangkringan Sleman selama pandemi Covid-19 antara lain: mengalami perasaan cemas mengenai hal-hal buruk yang akan menimpa dirinya, sering ingin menangis, sering sedih, merasa kehilangan perasaan menyenangkan apapun, sering mengalami sulit tidur pada malam hari, dan kehilangan nafsu makan.

Gangguan perasaan yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar secara daring di rumah selama pandemi Covid-19 antara lain: sulit untuk berkonsentrasi dalam menerima pelajaran secara daring, merasa berat dan merupakan masalah besar dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah; merasa bahwa hasil pekerjaan sekolahnya tidak sebaik sebelum pandemi Covid-19.

Perasaan dalam interaksi sosial yang sering dirasakan antara lain: sering merasa salah dalam mengerjakan segala hal, merasa sering gagal, merasa penampilannya tidak menarik, tidak percaya diri, merasa tidak mempunyai teman, merasa sering sendirian dan merasa sering disusahkan oleh banyak permasalahan yang berat.

Gangguan somatik pada depresi siswa SMPN 2 Cangkringan selama pandemi Covid-19 antara lain: fatigue, siswa banyak yang mengeluhkan sering merasa mudah lelah.

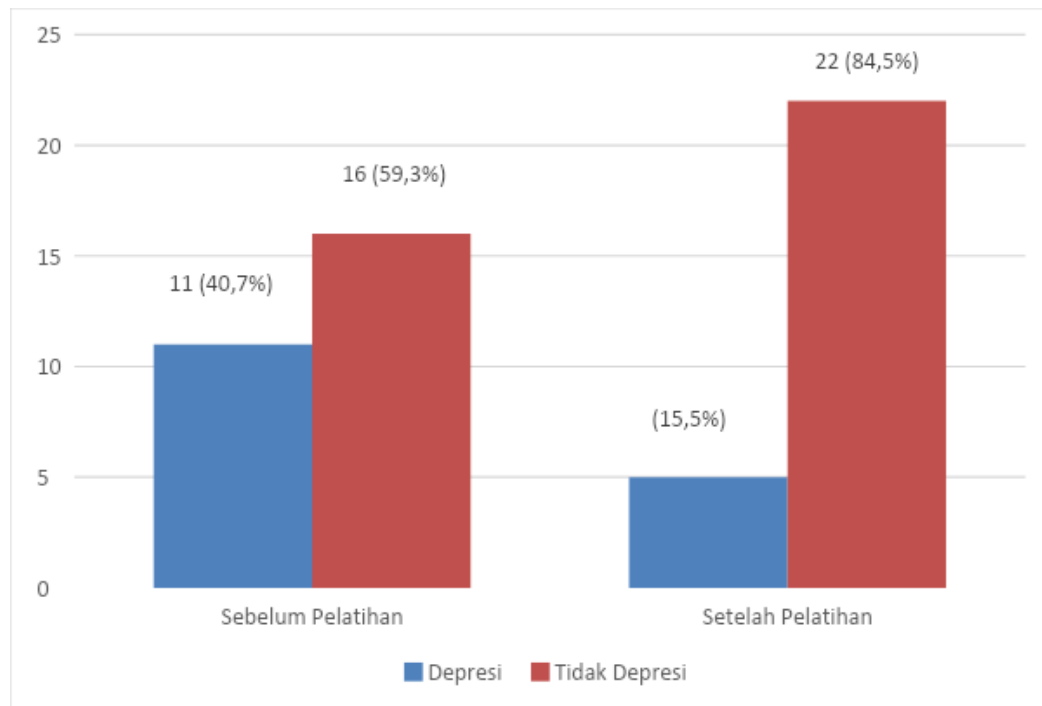
3.4. Kecenderungan Depresi Siswa SMPN 2 Cangkringan setelah Pelatihan Penanggulangan Depresi Dampak Pandemi Covid-19

Dari pengamatan selama pelatihan penanggulangan stress selama pandemi covid-19 didapatkan beberapa perubahan sikap mulai ada suasana hati yang lebih senang bisa tertawa, tidak cemas pelatihan dan dengan bercanda dengan tim pengabdian Hasil yang didapatkan ada beberapa penurunan derajat depresi kecenderungan pada responden dapat dilihat pada gambar 3.

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia
E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

Gambar 2. Perubahan Kecenderungan Depresi Sebelum dan Sesudah Rehabilitasi Psikososial

Sumber: data primer, diolah.

Dari tabel di atas didapatkan perubahan derajat depresi yang sangat berarti dari 11 orang yang mengalami kecenderungan depresi berat tinggal 5 orang, dari 16 orang yang tidak mengalami depresi meningkat menjadi 22 orang. Ada perubahan kecenderungan depresi antara sebelum dan sesudah pelatihan penanggulangan stress dan depresi selama covid-19 pada siswa SMPN 2 Cangkringan.

Dari berbagai macam perubahan tentang keluhan-keluhan yang dikatakan dan banyak mengalami penurunan setelah dilakukan pelatihan penanggulangan stres dan depresi selama pandemi covid-19 adalah penurunan keluhan gangguan sedih, sering menangis, cemas, terjadi hal yang buruk menimpa dirinya, gangguan tidur dan nafsu makan, perasaan mudah lelah sudah berbuah menjadi bertambah semangat, untuk keluhan sedih dan cemas sudah mulai

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia

E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

berkurang, dan keluhan gangguan konsentrasi dan malas mengerjakan pekerjaan rumah (PR) banyak berkurang.

4. Discussion

Penurunan derajat dan keluhan somatis depresi setelah pelatihan, gangguan tidur, gangguan makan, dan mudah lelah mulai banyak berkurang. Pelatihan penanggulangan stress selama pandemi covid-19 berisikan:

- a) Memberikan materi tentang covid-9 dan penularan serta pencegahannya.

Memberikan pengetahuan yang benar dan dapat dari ahlinya tentang pengertian covid-19, penularan, dan pencegahannya membuat siswa SMPN 2 Cangkringan tidak mudah khawatir mulai berani untuk beraktivitas dengan selalu mematuhi protokol kesehatan yang benar

- b) Cara-cara penanggulangan stres dan depresi remaja selama Covid-19.

Pelatihan tentang tanda-tanda stress dan cemas serta depresi bisa merasakan bila sudah ada gejala yang dirasakan seperti ini harus bicara-bicara dengan keluarga dan termasuk yang dipercaya, meningkatkan kegiatan yang menyenangkan, menyempatkan olahraga, berpikiran positif dan meningkatkan diri untuk beribadah, sudah bisa melakukan cara penanggulanagan stress juga menjadi lebih tenang, dapat menurunkan depresi.

- c) Pelatihan dukungan sosial dengan teman sebaya dan permainan bersama keluarga di rumah selama pandemi Covid-19.

Dalam penanggulangan stress diberikan dukungan sosial yang berupa dukungan sosial dengan mendengarkan keluhan dan permasalahan yang dihadapi siswa-siswa selama pandemi covid-19 dengan memberikan cara-cara memecahkan. Permasalahan siswa dalam pelatihan diberikan

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia
E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

contoh dan gambar-gambar permasalahan remaja dan cara-cara pemecahannya. yang sangat mudah untuk dilaksanakan dalam kegiatan remaja sehari-hari. Siswa merasa menjadi lebih tenang ternyata mempunyai teman senasib yang sama dan dirasakan oleh remaja seluruh Indonesia dan seluruh dunia.

Pemberian dukungan sosial: 1) Dengan memberikan materi-materi tentang pengertian covid-19 penularan dan pencegahan, memasuki New Normal dengan mematuhi protocol kesehatan dan bagaimana mencuci tangan yang benar, menggunakan masker yang benar, menghindari kerumunan, dan menjaga jarak. 2) Memberikan pelatihan cara-cara penanggulangan stress dan depresi pada siswa selama pandemi Covid-19. Menjadikan siswa merasa berani dan tenang dalam melakukan kegiatan-kegiatan sehari-hari dengan mematuhi protokol kesehatan yang benar, merasa lebih tenang karena dapat pelatihan cara-cara penanggulangan stres dan depresi. 3) Pemberian dukungan penghargaan dengan memberikan pujian atas keberhasilan siswa dalam studinya dalam menyesuaikan mengikuti pelajaran secara daring mengikuti kebiasaan harus belajar secara mandiri dan keberhasilan untuk selalu bekerjasama membantu orang tua dirumah.berhasil, menciptakan suasana rumah yang nyaman bersama keluarga selama pandemi covid-19. Memberikan penghargaan pada siswa-siswa yang berani untuk menyampaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi siswa selama pandemi.covid-19. Siswa merasa percaya diri, mendapatkan perasaan senang dan tenang, mendapatkan pujian dan penghargaan. 4) Pemberian dukungan sosial informational dengan diberikan nasehat-nasehat cara-cara pemecahan masalah yang dihadapi siswa-siswa baik dalam permasalahan remaja dan permasalahan teman sebaya serta permasalahan tentang kekhawatirannya akan pandemi covid-19 yang menakutkan, menjadikan siswa merasa tenang, senang, dan menjadikan percaya diri karena diberi nasehat oleh ahlinya dapat menurunkan depresi.

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia

E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

Pemberian dukungan sosial penghargaan pujian akan memperbaiki suasana perasaan hatinya. Inti dari depresi adalah adanya gangguan keseimbangan 3 neurotransmitter yaitu serotonin, norepinefrin, dan dopamin di lobus frontalis dan ventral tegmental area yang merupakan pusat sistem *reward*/penghargaan. Adanya dukungan sosial penghargaan yang membuat senang dan percaya diri akan memperbaiki ketidakseimbangan neurotransmitter tersebut sehingga dapat memperbaiki gejala-gejala depresi (Stahl, 2008). Pemberian pujian kepada ibu akan meningkatkan dopamin yang bertanggung jawab terhadap sistem reward sehingga ibu merasa dihargai dan dicintai. Bila sistem rewardnya baik akan memiliki rasa percaya diri dan terhindar dari depresi.

Dukungan religius dan spriritual dalam pendampingan sampai 1 minggu dalam pelatihan setiap hari ada pendampingan dengan WhatsApp dari tim pengabdian masyarakat untuk melakukan konsultasi dan selalu menyampaikan pesan ucapan-ucapan selalu mendoakan keberhasilan dalam belajar dan beraktivitas kesehatan keselamatan dan dalam perlindungan Allah SWT. Dukungan spiritual selalu menguatkan selalu mendoakan dan memberikan semangat memberikan dukungan bantuan-bantuannya sesama teman-teman di SMPN 2 Cangkringan. Dukungan sosial sesuai dengan hasil penelitian David (2005) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan derajat kesehatan mental dan membantu kesembuhan korban-korban trauma bencana alam. Hasil ini didukung oleh penelitian Wolf dan Ramec (1999) yang menyatakan bahwa korban bencana menceritakan, mendiskusikan pada seseorang akan lebih mampu mengatasi masalahnya dan lebih sedikit mengalami gangguan kejiwaan. Dalam kegiatan pemberian dukungan sosial siswa-siswa mendapatkan perasaan puas dan tenang yang akan meningkatkan dopamin, memiliki perasaan merasa dihargai yang meningkatkan serotonin, perasaan dipercaya akan kemampuannya yang meningkatkan hormon oksitosin, perasaan senang yang meningkatkan hormon endorfin dalam

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia
E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

tubuh (Stahl, 2008). Pada gilirannya ke semua peningkatan hormon tersebut akan berdampak terhadap penurunan depresi.

Selama pelatihan diwajibkan untuk memberikan dukungan sosial sesama teman untuk saling memberikan dukungan saling menguatkan, saling mendoakan, memperhatikan, dan memberikan bantuan sesama teman selama pandemi Covid-19.

Dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan perasaan tenteram dan diperhatikan dalam diri individu yang akhirnya akan mempengaruhi penyesuaian diri individu, meningkatkan interaksi sosial yang positif, dan menurunkan stres (Akmarina, 2010). Dukungan sosial teman sebaya dengan memberikan saran untuk merencanakan maupun tindakan tertentu, membuat remaja yang sedang mengalami suatu permasalahan dapat mengatasinya dengan lebih efektif. Remaja yang mengetahui bahwa teman sebaya peduli dengan keadaannya biasanya akan lebih mampu dan yakin dapat mengatasi stres (Santrock, 2007).

Dalam penanggulangan stress dan depresi selama pandemi Covid-19 diwajibkan untuk melakukan olah raga yang menyenangkan yang bisa dilakukan di lingkungan rumah bersama saudara sekandung dan keluarga antara lain dengan melakukan permainan-permainan misal bulutangkis, main bola, main petak umpet, main engklek main dingklik oglak aglik, gobag sodor, jamuran, jaranan. Dalam bermain secara bersama saudara-saudara kandung, harga diri dan rasa aman remaja meningkat karena sebagian besar permainan membutuhkan kerjasama, bergandengan tangan, saling menyapa, dan membantu. Dengan demikian remaja akan merasa bahwa dirinya penting dan dibutuhkan oleh saudara-saudaranya. Adanya kerjasama ini juga menumbuhkan rasa saling percaya pada remaja dan meningkatkan rasa senang, aman, percaya diri dan akan menurunkan depresi. Lagu dalam permainan yang mempunyai pesan-pesan filosofi yang

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia
E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

mengingatkan untuk rajin beribadah, bersyukur pada Tuhan, menyenangkan, dan menciptakan suasana yang nyaman sehingga hal ini juga akan berpengaruh pada kondisi kejiwaan dapat menurunkan depresi dan meningkatkan fungsi kognitif pada remaja (Sumarni, 2014).

Aktivitas fisik dalam permainan kearifan budaya lokal yang dilakukan sama saudara akan meningkatkan rasa percaya diri, rasa senang, dan meningkatkan interaksi sosial. Kebersamaan dalam bermain akan meningkatkan rasa senang dan lonjakan kadar endorpin (endorphine surge) yang meningkatkan rasa bahagia dan daya imunitas, serta menurunkan gangguan depresi (Dezeache, *et.al.*, 2012). Permainan kearifan budaya lokal merangsang tertawa lepas secara bersama, akan meningkatkan dopamin yang menimbulkan rasa puas, meningkatkan serotonin yang menimbulkan perasaan bahwa dirinya dibutuhkan (aktualisasi diri), meningkatkan oksitosin yang menimbulkan rasa saling percaya sehingga mencegah terjadinya gangguan mental (Stahl, 2008).

Pelatihan-pelatihan berbagai macam kegiatan-kegiatan permainan kearifan budaya lokal bersama saudara-saudara kandung, keharmonisan bersama keluarga di rumah selama pandemi covid-19 akan meningkatkan keharmonisan ibu dan anak dalam belajar daring dari rumah selama pandemi covid-19 (Sumarni, 2018, 2019). Meningkatkan kelucuan-kelucuan dan kegembiraan selama bermain dapat menurunkan derajat depresi dan meningkatkan keharmonisan ibu dan anak serta saudara-saudara. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian Sumarni (2011) dapat meningkatkan imunitas ibu dan anak (Sumarni, 2017) pada gilirannya akan meningkatkan imunitas, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan semangat konsentrasi dalam pandemi covid-19.

5. Conclusion

5.1. Kesimpulan

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia

E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

Hasil pengabdian masyarakat ini didapatkan: Pelatihan penanggulangan depresi siswa SMPN 2 selama covid-19 dapat penurunan kecenderungan depresi Siswa SMPN 2 Cangkringan.

5.2. Saran

- a. Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman untuk secepatnya menangani permasalahan sosial dan gangguan kejiwaan perempuan selama pandemi covid-19 secara berkesinambungan dengan melibatkan psikiater, psikolog, dan sosiolog dengan memberikan dukungan social, psikologis pada Siswa SMPN 2 Cangkringan di Kabupaten Sleman.
- b. Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman untuk secepatnya menangani permasalahan sosial dan gangguan kejiwaan perempuan selama pandemi covid-19 secara berkesinambungan dengan melibatkan psikiater, psikolog, dan sosiolog dengan memberikan dukungan social, psikologis pada Siswa SMPN 2 Cangkringan di Kabupaten Sleman.
- c. Puskesmas Cangkringan untuk secepatnya menangani permasalahan sosial psikologis perempuan dalam pandemi covid-19 dengan memerankan psikolog dengan memberikan dukungan sosial psikologis pada Siswa SMPN 2 Cangkringan di Kecamatan Cangkringan.

Acknowledgment

References

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia
E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

- Agmarina, Z., 2010, *Hubungan Dukungan Teman Sebaya Reguler dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa Kelas 6 Akselerasi SD Bina Insani Bogor*, Skripsi, Fakultas Psikologi Undip.
- Cohen S. and Syme S.L. 2008. *Issues in the Study and Application of Social Support*. In: S. Cohen and S.L. Syme (eds.), *Social Support and Health*, pp. 3-22, Academic Press, New York
- Craig, W; Harel, Y; Fogel, H; Dostaler, S; Hetland, J; Simons, B. (2009). A Cross National Profile of *Bullying* and Victimization Among Adolescents In 40 Countries. *International Journal of Public Health*, 54: 216-24.
- Dezeache, G., Dunbar. 2012. Sharing the Joke: The Size of Natural Laughter. Groups. *Journal Evolution and Human Behavior*. United Kingdom.
- Dogan, A. 2001. Adolescents' Posttraumatic Stress Reactions and Behavior Problem Following Marmara Earthquake. *European Journal of Psychotraumatology*. 2:5825.
- Klomek, A.B., Marocco, F., Kleinman, M., Schonfeld, I. S., & Gould, M. S. (2007) *Bullying, Depression, and Suicidality in Adolescents*. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry*, 46(1): 40-9.
- Nansel, T.R, Overpeck, M., Pilla, R.S., Ruan, W.J., Simons-Morton, B. & Scheidt, P. (2004). *Bullying* behaviours among US youth: Prevalence and association with psychosocial adjustment. *JAMA*, 285 (16): 2094100.
- Santrock, J.W., 2007, *Adolescence 11th Edition*, Penerbit Erlangga, Surabaya.
- Stahl. 2008. *Essential Psychopharmacology Neuroscientific Basic and Practise Application's Third Edition*, Cambrige University Press. Cambrige.

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia
E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com

- Sumarni DW., 2011, *The Effect of Post-Eruption Stressors on Depression and Reproductive Health Disorders and Their Treatment in Women in Huntara Kuwang Sleman Regency*. Community Fund Research Report of FK UGM.
- Sumarni DW, 2014, *Identifikasi Gangguan Mental, Gangguan Reproduksi, dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi, Serta Upaya Penanganannya pada Remaja SLTP Pasca Erupsi Merapi di Kabupaten Sleman*. Laporan Penelitian Dana Masyarakat FK UGM.
- Sumarni DW., 2015, *Early Detection and Prevention of Mental Health and Reproductive Health Training in Women in Pagerjurang Shelter Kepuharjo District Cangkringan Sleman Regency*. Community Service Report of FK UGM.
- Sumarni DW., 2018, *Efektivitas Dukungan Sosial Dan Permainan Kearifan Budaya Lokal Terhadap Kecemasan Dan Perubahan Psychophysiological Ibu Dengan Anak Autis Di Sekolah Autis Yogyakarta*. Laporan Penelitian Dana Masyarakat FK UGM.

*Correspondence:

Sumarni

Departemen Ilmu Kedokteran Jiwa, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281, Indonesia
E-mail: bu_sumarnidw@yahoo.com