



**MANAJEMEN STRESS PADA PEDAGANG MALAM DALAM MENGHADAPI  
DARURAT PPKM PASAR JAGAPATI DAN ANGGABAYA**

*Stress Management during PPKM Emergency on Night Marketer in Jagapati and Anggabaya  
Markets*

**Ida Ayu Putri Wulandari<sup>1</sup>, I Gusti Ayu Rai Rahayuni<sup>2</sup>**

Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.

e-mail: pwulandari10@gmail.com

Received : September, 2022

Accepted : April, 2023

Published : Nopember, 2023

**ABSTRAK**

Masalah yang dihadapi selama masa Pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung lebih dari 1 tahun, bahkan pada tahun ke 2 kasusnya kembali meningkat dapat memicu stress dan jika berkepanjangan bisa mengakibatkan depresi. Masalah atau stressor yang sering menjadi dilema adalah adanya rasa kurang percaya diri yang diakibatkan dengan kemerosotan yang terjadi pada segala bidang dan tatanan kehidupan yang paling utama adalah masalah ekonomi. Pedagang pasar malam yang biasanya berjualan makan malam atau keperluan untuk dikonsumsi pagi hari oleh karena adanya kebijakan Pembelakangan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) darurat harus tutup jam 8 malam padahal berdagang biasanya baru buka pukul 6 malam. Hal ini berdampak kurangnya penghasilan yang diperoleh yang bahkan beberapa pedagang juga muncul kaum baru yaitu pelaku-pelaku wisata yang sudah 1 tahun lebih dirumahkan sedangkan tuntutan ekonomi harus tetap dijalankan. Menghadapi dilema ini para pedagang pasar malam dibina dan diberikan motivasi bagaimana cara mengelola stress sehingga bisa mengatasi setiap permasalahan dengan kepala dingin dan dengan kemampuan yang baik dapat mengambil setiap keputusan. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di pasar dengan memberikan penguatan yang dilakukan secara online sebagai salah satu alternatif manajemen stress. Dikeranakan situasi PKM ada pembatasan interaksi maka PKM dilaksanakan secara online dengan cara menghubungi kantor dan mantri pasar untuk meminta nomor kontak aplikasi Whats Up (WA), hal ini tidak sulit dilaksanakan karena sudah ada group WA pedagang pasar tersebut pada data pengelola pasar

Luaran dalam PKM ini adalah metode manajemen stress pada pedagang pasar dalam menghadapi badai krisis darurat PPKM oleh karena Pandemi Covid-19 yang akan dipublikasikan pada Jurnal PKM dan Media Massa

**Kata Kunci :** Pedagang pasar, PPKM darurat , Manajemen stress

**ABSTRACT**

*The problems faced during the Covid-19 Pandemic which had lasted more than 1 year, which instead of subsided, even in the 2nd year the cases increased again, could trigger stress and if prolonged it could lead to depression. The problem or stressor that often becomes a dilemma is the lack of self-confidence caused by the decline that occurs in all fields and the most important life order is the economic problem. Night market traders who usually sell dinner or necessities to be consumed in the morning due to the emergency PPKM policy must close at 8 pm even though they usually only open at 6 pm. This has an impact on the lack of income earned which even some new traders also appear, namely tourism actors who have been laid off for more than 1 year while economic demands must still be carried out. Facing this dilemma, night market traders are trained and given motivation on how to manage stress so that they can overcome every problem with a cool head and with good ability to make every decision. PKM activities are carried out in*

*the market by providing online reinforcement as an alternative to stress management. Due to the PPKM situation there are restrictions on interaction, PKM is carried out online by contacting the office and the market mantri to ask for a WA contact number, this is not difficult to do because there is already a WA group of market traders in the market manager data*

*The output in this PKM is a stress management method for market traders in the face of the PPKM emergency crisis storm due to the Covid-19 pandemic which will be published in the PKM Journal and the Mass Media.*

**Keywords:** *Market traders, PPKM emergency, Stress management*

## **PENDAHULUAN**

Kehidupan dimasa Pandemi Covid-19 yang sangat berbeda dari kehidupan yang pernah dialami sepanjang siklus kehidupan dimana hampir remaja tidak bisa luput dari perhatian orang tua dan orang-orang terdekat karena kerap masalah kehidupannya tidak bisa diprediksi kapan berakhirnya. Respon seseorang terhadap masalah akan berbeda-beda dan hal tersebut akan memberikan dampak dalam kehidupannya. Beberapa contoh respon stress pada remaja adalah kejadian bunuh diri, penggunaan obat-obatan terlarang, tawuran, *bullying*, minum alkohol, makan tidak terkontrol, dan lain sebagainya. Masalah tersebut muncul sebagai bentuk respon terhadap stressor yang di hadapi dan berdampak negatif.

Masalah kehidupan dalam dunia kesehatan mental dan kejiwaan dikenal dengan sebutan stressor. Stressor merupakan segala sesuatu yang menyebabkan keluarnya hormone stres. Jenis stressor dapat dibagi menjadi 2 komponen besar yaitu stressor fisiologis dan stressor psikologis (Human Stress, 2017). Manifestasi stressor pada tiap individu akan berbeda dan unik. Hal ini juga telah menjadi fokus penanganan nasional melalui gerakan CERDIK dalam pengendalian penyakit tidak menular. CERDIK dijabarkan menjadi ‘Cek kesehatan secara berkala’, ‘Enyahkan asap rokok’, ‘Rajin beraktivitas’, ‘Diit sehat dan seimbang’, ‘Istirahat cukup’, dan ‘Kelola stres’ (Kemkes, 2014). Pengelolaan stress menjadi penting untuk pelaksanaan upaya preventif dan promotif kesehatan terutama pada pedagang pasar. Upaya kesehatan khususnya kesehatan mental melalui manajemen stress (manajemen koping) individu perlu dikembangkan pada remaja.

Manajemen stress dapat dilakukan dengan didahului melakukan identifikasi kondisi stress seseorang. Identifikasi stress tersebut salah satunya dapat dilakukan dengan instrument kuesioner, wawancara dan observasi. Pengkajian sejak dini stress pada remaja diperlukan untuk menanggulangi morbiditas sosial akibat stress di masyarakat. Hal ini juga dapat dilakukan dengan mandiri dan memberdayakan masyarakat sendiri dalam membantu remaja mengatasi masalah stress nya.

Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan pengenalan manajemen stress pedagang pasar yang dapat diaplikasikan oleh sekolah dan masyarakat. Sehingga kami memutuskan untuk mencoba mengaplikasikan pada komunitas pedagang pasar malam ranah remaja pada lingkungan sekolah. Pedagang pasar dapat memahami tentang dampak stress, selain itu dapat melakukan *screening* stres. Sehingga dengan pemeriksaan yang telah dilaksanakan, dapat melakukan pencegahan terjadinya depresi selain itu teknik peningkatan keyakinan dan percaya diri dalam menghadapi masalah kehidupan, sehingga mereka mampu

memanajemen stress dan berfikir menggunakan akal sehat ini bisa dijadikan salah satu hal yg bisa meminimalisir stress

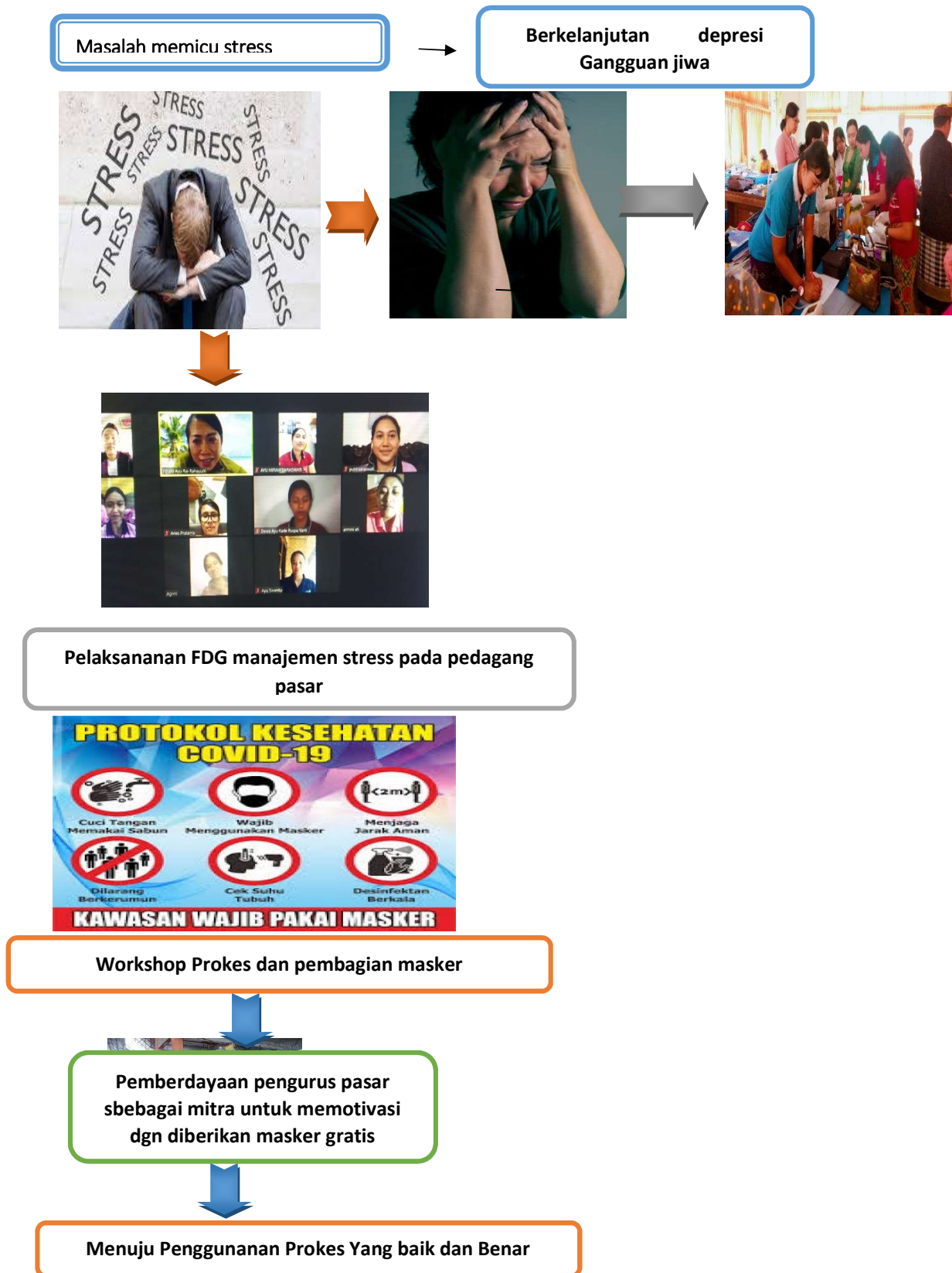
## **METODE**

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra yang dijabarkan pada bab sebelumnya, berikut alternatif solusi yang ditawarkan: Penanggulangan dan pengelolaan stress melalui manajemen stress yang baik dengan menggunakan edukasi dan diskusi yang dilaksanakan secara *online*. Kegiatan meliputi: Evaluasi terhadap pelaksanaan manajemen stress yang merupakan bagian dari Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial ( DJKPS ) pada pedagang pasar Pembentukan kader sehat jiwa untuk kesinambungan dan keberlanjutan program. Sosialisasi program pembinaan Prokes Pandemi Covid-19 di pasar yang melibatkan pedagang pasar malam Desa Jagapati dan Anggabaya, Penyusunan program penyuluhan manajemen stress Pandemi Covid-19

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan dilakukan dengan manajemen stress yang merupakan bagian dari Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial ( DJKPS ) pada pedagang pasar melalui sosialisasi di media *zoom meeting* yang diikuti oleh 38 orang pedagang . Kegiatan ini dilaksanakan meliputi : Persiapan sosialisasi, pelaksanaan sosialisasi, Screening tingkat depresi pedagang pasar, Kegiatan Penyuluhan dan pendampingan masalah psikososial selama PPKM kepada pedagang pasar dan Penyuluhan dan Konseling stress dan depresi bagi pedagang pasar serta pembentukan kader kesehatan jiwa di wilayah pengelola pasar.

Kegiatan PKM secara umum dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana yang telah di susun sebelumnya. Hal ini terjadi karena antusias pihak pasar terhadap kegiatan yang menurut pihak pasar kegiatan seperti ini baru pertama kali diadakan yaitu kegiatan pengkajian dan penyuluhan tentang kesehatan jiwa, psikologi dan penatalaksanaan stress dan depresi. Menurut pihak pasar , pedagang sering mengalami masalah beban pikiran, stress dan masalah himpitan ekonomi selama tidak bisa berjualan karena situasi pandemic atau PPKM menjadi salah satu penyebabnya adalah kondisi psikologi mereka yang terganggu pedagang cenderung menggunakan manajemen stress yang salah dengan menonjolkan perilaku yang negatif padahal untuk mengantisipasi pikiran negatif yang dialami lebih baik terbuka dan berkonsultasi kemudian menerapkan teknik manajemen stress yang sudah di bekali melalui kegiatan ini. Dengan adanya kader kesehatan jiwa yang memfasilitasi pedagang untuk terbuka mencurahkan isi hati dengan sharing dan konsultasi maka pemberdayaan dan peran serta pedagang bisa menjadi mitra kerjasama puskesmas untuk mendeteksi dini akan adanya masalah-masalah beban pikiran atau stress dilema yang dialami pedagang sehingga sejak dini bisa diberi perhatian dan solusi agar masalah tidak berlarut-latur bahkan bisa mempengaruhi pedagang lainnya.



Gambar 1. Gambaran Ipteks yang ditransfer kepada kedua mitra

Berikut ini adalah kegiatan evaluasi

No	Kegiatan	Sasaran	
		Stress Pedagang Pasar	Stress Pengelola pasar
1.	Pre test	Dilakukan awal program 75%	Dilakukan awal program 75%
2.	Post test	Dilakukan di akhir program 25 %	Dilakukan di akhir program 25 %

**Gambar 2. Hasil Pre dan Post Test stress pedagang pasar**

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kondisi psikis melalui evaluasi hasil screening psikologis bisa dijadikan deteksi awal untuk memeriksakan diri lebih lanjut dan mencari solusi dan strategi yang tepat karena hal ini juga akan terkait dengan kondisi kejiwaan yang matang. Pihak pasar menginginkan agar penyelenggara PKM bisa selalu menjadi pusat koordinasi atau informasi jika nantinya ada terdeteksi baik dari pedagang ataupun pengelola pasar akan adanya ancaman masalah kejiwaan yang juga akan berpengaruh pada keamanan dan kenyamanan situasi pasar nantinya jika kondisi umpama sudah membaik dan aktivitas pasar sudah kembali normal dan situasi kerja di lingkungan pasar sekolah sehingga ke depannya eksistensi pasar sebagai pusat transaksi ekonomi dapat terus terjaga. Kegiatan adanya pengukuhan kader kesehatan jiwa di lingkungan pasar juga dapat menanamkan kepedulian antar pedagang sehingga keserasian dan kerukunan dapat terjaga dengan baik disamping juga melatih para pedagang menjadi kompak dan lebih aktif mengenal deteksi dini masalah kejiwaan yang dialami baik stress dan depresi selama menghadapi situasi PPKM darurat

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Mikhriani, (2020) MANAJEMEN STRES PADA MASA PANDEMI COVID-19. In: COVID-19 DAN TRANSFORMASI KEBERAGAMAAN: Yogyakarta: Serial Buku Bunga Rampai 3. Lembaga Ladang Kata, pp. 56-75. ISBN 978-623-6600-30-6
- United Nations Policy Brief (2020): Covid-19 And The Need For Action On Mental Health
- Vigo *et al*, 2020. Mental Health of Communities during the COVID-19 Pandemic. The Canadian Journal of Psychiatry
- Yurianto, dkk (2020). PEDOMAN DUKUNGAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL PADA PANDEMI COVID-19. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Dan Napza, Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan RI
- Yurianto, dkk (2020). PROTOKOL LAYANAN DUKUNGAN KESEHATAN JIWA DAN PSIK AN PSIKOSOSIAL (DK SIAL (DKJPS) ANAK DAN REMAJA PROTOKOL LAYANAN DUKUNGAN KESEHATAN JIWA DAN PSIKOSOSIAL (DKJPS) ANAK DAN REMAJA PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU PANDEMI COVID-19. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa Dan Napza, Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan RI