

Kondisi Psikologis dan Mental Masyarakat Saat Pandemi Covid-19

Risal Wintoko¹, Suharmanto¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Corona Virus Disease atau yang sering disebut covid-19 menjadi masalah di dunia dan juga Indonesia. Tujuan penelitian ini mengetahui kondisi psikologis dan mental masyarakat saat pandemi covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Adapun lokasi penelitian adalah di Indonesia bulan April-Mei 2020. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh masyarakat Indonesia, pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi psikologis dan mental masyarakat saat pandemi covid-19. Alat pengumpul data dalam penelitian menggunakan kuesioner berbasis *google form* secara *online*. Analisis data dengan menyajikan persentase yang disajikan pada tabel distribusi frekuensi. Hasil penelitian mendapatkan sebagian besar kondisi psikis responden saat pandemi Covid-19 adalah takut sebanyak 932 orang (90,6%), kondisi mental responden saat pandemi Covid-19 adalah waspada sebanyak 948 orang (55,5%). Diharapkan bagi masyarakat agar meningkatkan literasi tentang penyakit covid-19 agar tetap waspada dan tidak terpengaruh berita bohong saat pandemi covid-19.

Kata kunci: mental, psikologis, pandemi covid-19

Psychological and Mental Conditions of Society During the Covid-19 Pandemic

Abstract

Corona Virus Disease or what is often called Covid-19 is a problem in the world and also in Indonesia. The aim of this research is to determine the psychological and mental condition of society during the Covid-19 pandemic. This research is a descriptive study with a cross sectional approach. The research location was in Indonesia in April-May 2020. In this study the population was all Indonesian people, sampling used accidental sampling. The variables in this research are the psychological and mental conditions during the Covid-19 pandemic. The data collection tool in the research used a Google Form-based questionnaire. Analyze the data by presenting the percentages presented in the frequency distribution table. The results of the research showed that the majority of respondents' psychological condition during the Covid-19 pandemic was fearful, 932 people (90.6%), the mental condition of respondents during the Covid-19 pandemic was alert, 948 people (55.5%). It is hoped that the public will increase their literacy about the Covid-19 disease so that they remain alert and are not influenced by fake news during the Covid-19 pandemic.

Keywords: mental, psychological, covid-19 pandemic

Korespondensi: Dr. Suharmanto, S.Kep., MKM, Alamat Jl. Soemantri Brodjonegoro No. 1, HP 089632832380, e-mail suharmanto741@gmail.com

Pendahuluan

COVID-19 ditetapkan sebagai pandemi dan menjadi status darurat dunia. Virus ini pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada Desember 2019.¹ Data terkait kasus positif COVID-19 di Indonesia sampai dengan Desember 2022 terdapat 6.713.879 kasus, dengan jumlah total pasien meninggal dunia akibat Corona adalah 160.488 orang, dan pasien yang sembuh sebanyak 6.530.276 orang.²

Sebuah penelitian yang dirilis pada tahun 2019 oleh The Lancet menyebutkan bahwa sekitar 12,5% dari populasi global akan memiliki masalah dengan kesehatan mental mereka pada suatu saat dalam hidup mereka. Selanjutnya, pada tahun 2021, studi lain The Lancet menemukan bahwa tekanan

psikologis, depresi, dan gangguan kecemasan umum ditemukan selama setengah tahun terjadinya pandemi Covid-19, yakni selama Juli-September 2020. Sebanyak 42 persen orang dalam penelitian tersebut mengalami tekanan psikologis ringan selama pandemi. Meskipun dikategorikan ringan, persentase tersebut jauh lebih tinggi dibandingkan angka pada tahun 2018 yang hanya menyentuh angka 32%.³

Pada Oktober 2021 lalu, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan menyatakan bahwa pandemi COVID-19 menyebabkan peningkatan pada kasus gangguan jiwa dan depresi hingga 6,5% di Indonesia. Survei yang dilakukan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) pada tahun 2020 menemukan, sebanyak 63 persen

responden mengalami cemas dan 66 persen responden mengalami depresi akibat pandemi COVID-19.

Berdasarkan studi, tekanan psikologis orang dewasa meningkat saat periode pembatasan sosial atau *lockdown* awal. *Social distancing* yang ditetapkan secara mendadak dan belum pernah terjadi sebelumnya dalam kehidupan kita memang sulit untuk dijalani pada awalnya. Wajar jika faktor tersebut menjadi penyebab utama di balik tingginya kasus-kasus terkait kesehatan mental, misalnya stress.⁴

Selain itu, para psikolog dan ahli lain juga menyebutkan bahwa meningkatnya isu kesehatan mental disebabkan oleh isolasi, ketakutan akan terinfeksi virus korona, kesepian, kekerasan dalam rumah tangga, kesulitan keuangan, pemutusan hubungan kerja, maupun kesedihan setelah kehilangan orang yang dicintai. Di Indonesia sendiri, peningkatan persentase kasus gangguan jiwa dan depresi disebabkan oleh pembatasan sosial (terlalu lama berdiam di tempat tinggal dan tidak bersosialisasi) serta akibat kehilangan pekerjaan. Layanan konsultasi untuk kondisi mental pun menjadi penting pada masa-masa ini, termasuk untuk mencegah bunuh diri.⁵

Garda terdepan dalam melawan pandemi, yakni tenaga medis dan tenaga kesehatan, mengalami *burnout* dan stres kronis akibat drastisnya peningkatan kasus pandemi COVID-19 yang harus ditangani. Di Indonesia, kebanyakan penderita gangguan kecemasan dan depresi berusia di antara 15 hingga 50 tahun yang merupakan usia produktif.⁶

Selanjutnya, dilansir dari laman WHO, pandemi COVID-19 sangat berdampak terhadap anak-anak muda. Mereka juga rentan terhadap risiko bunuh diri dan perilaku *self-harming*. Selain itu, meski peningkatan tingkat depresi pria lebih tinggi dibanding wanita, wanita berisiko terkena dampak yang lebih parah daripada pria. Orang-orang dengan kondisi kesehatan fisik yang sudah ada sebelumnya, seperti asma, kanker, dan penyakit jantung, juga lebih mungkin mengalami gangguan mental.⁷ Dampak jangka panjang pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental juga patut diselidiki.⁸

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah diuraikan dan masalah yang terjadi, bahwa COVID-19 merupakan masalah baik di

dunia maupun di Indonesia. Untuk itu diperlukan pemahaman tentang COVID-19 agar membuat persepsi dan anggapan yang benar tentang COVID-19. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi psikologis dan mental masyarakat saat pandemi covid-19.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Adapun lokasi penelitian adalah di Indonesia bulan April-Mei 2020. Pada penelitian ini populasinya adalah seluruh masyarakat Indonesia, pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah kondisi psikologis dan mental masyarakat saat pandemi covid-19. Alat pengumpul data dalam penelitian menggunakan kuesioner berbasis *google form* secara online mengadopsi dari Vibriyanti (2020), yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan SPSS dengan menyajikan persentase yang disajikan pada tabel distribusi frekuensi.

Hasil

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kondisi psikologis dan mental masyarakat saat pandemi covid-19. Lokasi penelitian ini adalah di Indonesia pada bulan April-Mei 2020 dengan jumlah responden sebanyak 1.708 orang.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	704	41.2
Perempuan	1004	58.8
Pendidikan		
Tidak Sekolah	16	.9
SMP	28	1.6
PT	400	23.4
SMA	1264	74.0
Total	1708	100.0

Sebagian besar responden adalah perempuan (58,8%) dan pendidikan SMA (74,0%).

Tabel 2. Kondisi Psikologis dan Mental Masyarakat Indonesia Saat Pandemi COVID-19

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Kondisi Psikologis		
Takut	932	54.6
Tenang	428	25.1
Santai	348	20.4
Kondisi Mental		
Panik	464	27.2
Curiga	296	17.3
Waspada	948	55.5
Total	1708	100.0

Sebagian besar kondisi psikis responden saat pandemi Covid-19 adalah takut sebanyak 932 orang (90,6%). Sebagian besar kondisi mental responden saat pandemi Covid-19 adalah waspada sebanyak 948 orang (55,5%).

Pembahasan

Sebagian besar kondisi psikis responden saat pandemi Covid-19 adalah takut sebanyak 932 orang (90,6%). Sebagian besar kondisi mental responden saat pandemi Covid-19 adalah waspada sebanyak 948 orang (55,5%).

Pandemi Covid-19 ialah pandemi berdimensi multisektor (Bio Psiko Sosial Spiritual) yang menyebabkan ketakutan dan kegelisahan. Menghadapi Pandemi Covid-19 membutuhkan pemikiran yang jernih, dimana di awal terjadinya pandemi telah terjadi fenomena yang menyebabkan manusia menjadi kebingungan. Hal tersebut disusul adanya fenomena *panic buying*, dimana orang memanfaatkan keadaan sehingga harga masker melambung tinggi dan APD menjadi langka. WHO merekomendasikan agar tetap waspada dan penuh kesiagaan. Selain itu terjadi proses penyebaran berita yang masif dan dahsyat. Masyarakat juga kesulitan untuk berpikir jernih serta sulit memilih dan memilah informasi yang ada karena media informasi yang memberikan berita kurang dapat dipertanggungjawabkan.⁹

Saat ini Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 menggunakan strategi-strategi khusus, yaitu dengan cara Deteksi, Pencegahan, dan Respon. Ketika seseorang tidak banyak keluar rumah, justru akan menimbulkan banyak masalah. Adanya pandemi mengharuskan kita untuk melakukan isolasi, baik isolasi fisik dan isolasi psikologis.⁷

Pandemi Covid-19 tidak hanya berefek pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh kepada kesehatan mental seseorang. Berbagai

permasalahan yang terjadi karena COVID-19 ini dinilai menjadi sumber stress baru bagi masyarakat.¹⁰ Pada aktivitas seperti karantina, isolasi mandiri, dan menjaga jarak mempunyai efek terhadap kesehatan psikologis seseorang serta memunculkan reaksi seseorang terhadap pandemi itu sendiri.¹¹

Meningkatnya rasa kesepian dan berkurangan interaksi sosial dapat menjadi faktor risiko untuk gangguan mental seperti skizofrenia dan depresi major. Adanya kecemasan mengenai kesehatan orang terdekat (terutama lansia dan orang yang menderita penyakit fisik) dan adanya ketidakpastian mengenai hal yang akan terjadi kedepan dapat meningkatkan ketakutan, kecemasan, dan depresi. Apabila kecemasan terjadi secara terus menerus, hal ini dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan menimbulkan gangguan serius, seperti gangguan kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif, stress, dan gangguan terikat trauma.¹²

Aspek lain yang dapat memicu gangguan adalah stigma dan diskriminasi terhadap orang yang terinfeksi dan tenaga kesehatan yang menjadi lini terdepan.¹³ Di Indonesia sendiri, stigma dan diskriminasi nyata adanya. Wujud stigma dan diskriminasi yang dirasakan, yaitu mengindar dan menutup pintu saat menemui tenaga kesehatan, diusir dari tempat tinggal, dikucilkan.¹⁴

Selain itu, resesi ekonomi yang terjadi akibat pandemi COVID-19 ini dapat memperbesar risiko bunuh diri terkait dengan kasus PHK, pengangguran, dan tekanan ekonomi masyarakat. Rasa tidak pasti, putus asa, dan tidak berharga memicu orang lain untuk melakukan tindakan bunuh diri.¹⁵

Gangguan kesehatan mental yang kerap terjadi di masa pandemi COVID-19 ini mulai dari yang ringan sampai yang berat, yakni seperti cemas berlebihan, stress, gangguan stress pasca trauma, depresi, xenophobia (ketakutan terhadap orang dari negara lain yang mereka nilai dapat membahayakan keselamatannya), serta permasalahan kesehatan mental lainnya.¹⁶ Kelompok yang paling merasakan dampak psikologis dari pandemi COVID-19 adalah perempuan, anak dan remaja, serta lanjut usia.¹⁷ Diawali dengan kecemasan yang merupakan respon terhadap situasi yang mengancam dan biasa terjadi. Kecemasan terbagi menjadi reaksi yang

sifatnya hanya sementara dan reaksi cemas permanen.¹⁸

Perlu kolaborasi dalam mengatasi pandemi virus korona karena masalah ini memengaruhi berbagai bidang kehidupan yaitu secara biologis, psikologis, sosial dan spiritual. Setiap elemen baik itu individu, tenaga kesehatan, hingga pemerintah harus bersama-sama terlibat menghadapi situasi yang sulit ini.¹⁹ Setiap elemen memerankan peranan masing-masing sehingga tercapai sistem terpadu yang saling melengkapi. Perlu dipahami bahwa adanya perasaan khawatir, takut dan cemas adalah perasaan normal yang dirasakan oleh setiap individu ketika dihadapkan pada suatu masalah seperti pandemi ini.²⁰

Simpulan

Hasil penelitian mendapatkan sebagian besar kondisi psikis responden saat pandemi Covid-19 adalah takut sebanyak 932 orang (90,6%), kondisi mental responden saat pandemi Covid-19 adalah waspada sebanyak 948 orang (55,5%).

Daftar Pustaka

1. Kemenkes RI. Peta Sebaran Covid-19 [Internet]. Peta Sebaran. 2022 [cited 2022 Feb 13]. Available from: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
2. Burhan E. Protokol Tatalaksana Covid-19 Buku Saku Edisi 2. Kemenkes RI. 2021;2(Januari):1–53.
3. Abdallah A. The effect of corona pandemic on workers' psychology and performance in the manufacturing sector. *Syst Rev Pharm.* 2020;11(12).
4. Durankuş F, Aksu E. Effects of the COVID-19 pandemic on anxiety and depressive symptoms in pregnant women: a preliminary study. *J Matern Neonatal Med.* 2020;
5. Gica Ş, Akkubak Y, Aksoy ZK, Küçük A, Cüre E. Effects of the covid-19 pandemic on psychology and disease activity in patients with ankylosing spondylitis and rheumatoid arthritis. *Turkish J Med Sci.* 2021;51(4).
6. Dwivedi YK, Akhter Shareef M, Shakaib Akram M, Tegwen Malik F, Kumar V, Giannakis M. An attitude-behavioral model to understand people's behavior towards tourism during COVID-19 pandemic. *J Bus Res.* 2023;161.
7. Vibriyanti D. Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *J Kependud Indones.* 2020;
8. Bergvall H, Larsson C, Strålin EE, Bohman B, Alfonsson S. Perceived effects of the COVID-19 pandemic on clinical psychology internships in Sweden. *BMC Med Educ.* 2023;23(1).
9. Atalan A. Is the lockdown important to prevent the COVID-19 pandemic? Effects on psychology, environment and economy-perspective. *Ann Med Surg.* 2020;56.
10. Astuti ND, Suhartono S, Kustinaningsih ZD. Studi Kecemasan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Dusun Tawun Desa Kumpulrejo Bangilan Tuban. *Indones J Prof Nurs.* 2022;3(1).
11. Huamán L, Ramon J, Jara I, Cancho H, Reyes F, Chauca M. Psychological effect of the COVID 19 pandemic on hospital health personnel based on impact scales. In: *ACM International Conference Proceeding Series.* 2020.
12. Hook K, Carroll HA, Louis EF, Prom MC, Stanton AM, Bogdanov S, et al. Global mental health: the role of collaboration during the COVID-19 pandemic. *Glob Ment Heal.* 2021;8.
13. Cholilah IR, Deyon AAZ, Nurmaidah S. Gambaran Kecemasan dan Strategi Coping Pada Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Al-Tatwir.* 2020;7(1).
14. Ahadi MS, Sahraian MA, Rezaeimanesh N, Moghadasi AN. Psychiatric advice during Covid-19 pandemic for patients with multiple sclerosis. *Iran J Psychiatry Behav Sci.* 2020;14(2).
15. Octavius GS, Silviani FR, Lesmandjaja A, Angelina, Juliansen A. Impact of COVID-19 on adolescents' mental health: a systematic review. Vol. 27, *Middle East Current Psychiatry.* 2020.
16. Maskanah I. Fenomena Self-Diagnosis di Era Pandemi COVID-19 dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental The Phenomenon of Self-Diagnosis in the Era of the COVID-19 Pandemic and Its

- Impact on Mental Health. *JoPS J Psychol Students*. 2022;1(1).
17. Khotimah HN, Khozaimah PI, Ulfah SQ. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19. *Citra Delima Sci J Citra Int Inst*. 2022;6(1).
 18. Hasanah A, Alvita Raniah Aisyah Putri, Aranza Khoirina Audrey Abbas, Cici Aisyah Putri Rogahang, Cladita Pamungkas Putri, Clarissa Budiman, et al. Faktor yang Berpengaruh terhadap Kesehatan Mental Karyawan Non Kesehatan ketika Kembali Bekerja saat Pandemi COVID-19. *J Farm Komunitas*. 2023;10(1).
 19. Endriyani S, Damanik HDL, Pastari M. Upaya mengatasi kecemasan masyarakat di masa pandemi covid-19. *J Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*. 2021;5(1).
 20. Roziika A, Santoso MB, Zainudiin M. Penanganan Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Metode Emotional Freedom Technique (EFT). *Focus J Pekerj Sos*. 2021;3(2).