



## **Pandemi dan Mental Health: Meringkas Isu Kesehatan Mental selama Satu Tahun di Era Pandemi**

Departemen Advokasi dan Kajian Strategis

BEM KM FKG UGM 2020

Kabinet Selaras Asa

### **Overview Mental Health**

Menurut Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ.,MPH., Pandemi Covid-19 ialah pandemic berdimensi multisektor (*Bio Psiko Social Spiritual*) yang menyebabkan ketakutan dan kegelisahan karena banjirnya informasi asimetris dan *misleading* (Infodemi). Menghadapi Pandemi Covid-19 membutuhkan pemikiran yang jernih, dimana di awal terjadinya pandemi telah terjadi fenomena yang disebut “badai nalar” yang menyebabkan manusia menjadi kebingungan dan kehilangan arah. Hal tersebut disusul oleh fenomena *panic buying*, banyak oknum yang memanfaatkan keadaan sehingga harga masker melambung tinggi dan APD menjadi langka. WHO merekomendasikan agar tetap waspada dan penuh kesiagaan. Selain badai nalar, juga terjadi Infodemi karena 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<sup>1</sup>

Dr. dr. Ronny Wirasto, Sp.KJ(K) menjelaskan bahwa 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. Isolasi menyebabkan suatu respon yang nantinya mengakibatkan timbulnya impulsifitas, yaitu impulsifitas kognisi yang berkaitan dengan berkurangnya kemampuan berpikir, memori, dan berbahasa. Selain itu juga timbul

---

<sup>1</sup> Disampaikan oleh Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ., MPH dalam paparan materi DCU 2020 hari pertama



impulsifitas afeksi yang menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitif dan hiperaktivitas yang dapat bersifat menyerang orang lain<sup>2</sup>

### **Mengapa Pandemi Memengaruhi Mental Health**

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 (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, dkk., 2020).

Literatur menjelaskan bahwa pada aktivitas seperti karantina, isolasi mandiri, dan menjaga jarak mempunyai efek terhadap kesehatan psikologis seseorang serta memunculkan reaksi seseorang terhadap pandemi itu sendiri. 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 (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, dkk., 2020).

Aspek lain yang dapat memicu gangguan adalah stigma dan diskriminasi terhadap orang yang terinfeksi dan tenaga kesehatan yang menjadi lini terdepan. 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, dilarang menggunakan fasilitas umum, dilarang menikahi mereka, dan ancaman seperti diceraikan oleh pasangan (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, dkk., 2020).

---

<sup>2</sup> Disampaikan oleh Dr. dr. Ronny Tri Wirasto, Sp.KJ(K) dalam paparan materi DCU 2020 hari pertama.



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. Seorang pemuda asal di Kota Tangerang berusia 20 tahun telah menjadi korban bunuh diri yang diduga mengakhiri hidupnya karena pekerjaan di tempat kerja tidak lagi beroperasi karena terdampak oleh pandemi COVID-19 (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, dkk., 2020).

### **Gangguan Mental yang Terjadi Akibat Pandemi (Contoh Kasus)**

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.

Kelompok yang paling merasakan dampak psikologis dari pandemi COVID-19 adalah perempuan, anak dan remaja, serta lanjut usia. 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. Rasa cemas ini seperti cemas tertular SARS-CoV-2, cemas akan pekerjaan yang terbengkalai di kantor, atau cemas akan keselamatan keluarga. Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam gejala reaksi cemasnya. Gangguan ini akan menimbulkan suatu gejala psikis seperti demam, sakit tenggorakan, pusing, padahal seseorang tersebut tidak terinfeksi COVID-19. Hal ini disebut dengan psikosomatik. Namun, ada pula reaksi cemas yang tidak menimbulkan gejala fisiologis pada penderitanya (Vibriyanti, 2020).

Masa pandemi COVID-19 terdapat begitu banyak stressor atau stimulus yang dapat menyebabkan stress. Stressor ini menyebabkan seseorang menjadi lebih waspada. Jika stressor dinilai membahayakan, akan muncul mekanisme pertahanan diri (Vibriyanti, 2020).



Karantina yang dijalani oleh sebagian besar daerah dapat meningkatkan perasaan kesepian, ketakutan akan kerentanan infeksi dari luar, bosan, stress, serta merasa cemas akan ketidakpastian dirinya rentan atau justru kebal akan COVID-19. Ketakutan dapat diikuti oleh orang sekitar sehingga semakin banyak masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan di masa pandemi. Contoh gangguan kesehatan mental berat yang dapat terjadi adalah gangguan obsesif-kompulsif, hipokondria, dan paranoid (Rosyanti dan Hadi, 2020).

Menurut Rosyanti dan Hadi (2020), bagi tenaga kesehatan, penggunaan APD pun dapat menjadi sumber stress. Penggunaan APD, baik yang memadai ataupun yang tidak memadai sama-sama masih memiliki risiko terinfeksi. Tenaga kesehatan khawatir dirinya dapat terinfeksi SARS-CoV-2, khawatir dapat menularkan ke orang-orang yang berada di sekitar area perawatan pasien COVID-19, khawatir menularkan kepada keluarganya, serta khawatir sesama tenaga kesehatan terjangkit COVID-19.

Banyak masyarakat merasa tertekan dari berbagai aspek, misal adanya rasa takut dan cemas jika mengunjungi dokter ataupun dokter gigi di masa pandemi karena takut tertular SARS-CoV-2 dari kunjungan tersebut. Kecemasan tersebut membuat sakit yang dirasa semakin kuat sehingga menyebabkan ketidakteraturan waktu tidur serta waktu makan. Gejala-gejala psikis dapat mengganggu keseharian sehingga seseorang menjadi kurang focus pada pekerjaannya (Marsyah, 2020). Ada pula permasalahan mental datang dari permasalahan perekonomian yang tidak stabil sehingga membawa rasa cemas dan takut secara terus menerus akan keberlangsungan hidup di tengah pandemi COVID-19 sehingga keseluruhan masalah awal yang dialami oleh sebagian besar masyarakat biasa maupun tenaga kesehatan ialah perasaan cemas yang di kemudian waktu dapat termanifestasi menjadi berbagai macam gangguan kesehatan mental (Marsyah, 2020).

### **Bagaimana Seharusnya dalam Menghadapi Pandemi**

Setiap individu harus memiliki sikap resilien dalam menghadapi situasi pandemi yang penuh ketidakpastian ini. Resiliensi adalah sikap individu dalam



menghadapi kesulitan dalam kehidupan yang terlihat ketika individu menghadapi situasi sulit sehingga memaksanya untuk mengatasinya dan beradaptasi dengannya. Sikap ini akan memberikan berbagai pengalaman baru kepada individu terkait dengan keterampilan hidup seperti komunikasi, sikap realistis dalam merencanakan hidup, serta kemampuan memilih jalan yang tepat bagi hidupnya (Rojas, 2015). Situasi pandemi merupakan situasi yang sulit bagi semua orang sehingga resiliensi sangat diperlukan agar individu dapat bertahan melewati pandemi dan mampu menjalani kehidupan seperti sediakala. Apabila individu memiliki sikap resilien, maka individu tersebut dapat menjadikan situasi sulit dalam kehidupan sebagai sarana mengembangkan dirinya menjadi lebih baik lagi (Utami dan Helmi, 2017).

Manifestasi dari resiliensi tersebut adalah sikap adaptasi. Adaptasi sangat diperlukan karena berkaitan dengan bagaimana individu dapat mempertahankan eksistensinya ketika terjadi perubahan pada lingkungannya. Adaptasi ini secara formal telah disosialisasikan oleh pemerintah setelah melewati fase pertama pembatasan sosial. Pemerintah Indonesia telah mensosialisasikan dimulainya fase adaptasi kebiasaan baru sejak bulan Juli tahun yang sama. Masyarakat dan elemennya diajak bersama-sama untuk terbiasa dalam menghadapi situasi pandemi ini dengan membudayakan kebiasaan-kebiasaan baru. Adaptasi ini dilakukan di berbagai bidang kehidupan seperti pendidikan, ekonomi, kesehatan, sosial dan budaya. Pada bidang pendidikan misalnya, sistem pembelajaran jarak jauh dijadikan cara untuk dapat belajar di tengah pembatasan sosial akibat pandemi. Selain itu, pada bidang kesehatan, standar kebersihan dan sanitasi ditingkatkan ke level yang lebih tinggi. Hal ini mengharuskan masyarakat dan elemennya segera menyesuaikan diri dengan keadaan agar dapat melewati pandemi ini dengan selamat. Kemampuan beradaptasi secara cepat menjadi sangat penting pada situasi yang penuh ketidakpastian seperti sekarang ini.

Menurut Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ., MPH<sup>1</sup>, 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. 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. Menurut Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ., MPH<sup>1</sup> , individu yang sehat secara mental mampu mengelola stress dengan mengubah *stressor* tersebut menjadi bentuk *normostress* sehingga tidak menjadi beban pikiran yang berlarut-larut dan tidak terjadi kelebihan hormon sitokin yang turut berpengaruh negatif pada kesehatan fisik. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengelola stress yaitu dengan selalu mencari peluang dan celah positif yang dapat menimbulkan semangat serta menghindari bersikap takut akibat waspada berlebihan. Selain itu, menurut Mousavi dkk. (2015), berpikiran positif, bersikap optimis, serta membina kehidupan spiritual dengan baik dapat dilakukan untuk menjaga resiliensi mental setiap individu.

### **Konklusi dan Saran**

Pandemi yang terjadi tentunya memberi dampak perubahan hidup bagi masyarakat, dan perubahan status kesehatan mental merupakan hal yang tak mungkin dipungkiri. Kemampuan adaptasi dan pengelolaan stress individu yang tidak dapat disamakan antar satu orang dengan yang lain, menyebabkan perlunya membiasakan diri untuk lebih memerhatikan kesehatan mental diri sendiri dan orang terdekat kita, serta tidak menganggap tabu upaya mencari pertolongan dari professional di bidang kesehatan mental.

---

<sup>1</sup> Disampaikan oleh Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ., MPH dalam paparan materi DCU 2020 hari pertama.



## DAFTAR PUSTAKA

- Fiorillo, A., Gorwood, P., 2020. The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1).
- Marsyah, B., 2020, Pandemi COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial, *Mahakam Nursing Journal*, 2(8): 353-362.
- Mousavi, E., Esmaeili, A., Saless, S., S., 2015, The Effect of Positive Thinking on Quality of Life and Resiliency of Cancer Patients, *Razavi Int. J. Med.*, 3(3): 24-28.
- Ridlo, I.A., 2020. Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2): 162-171.
- Rojas, L., F., 2015, Factor Affecting Academic Resilience in Middle School Student: A Case Study, *Gist Education and Learning Research Journal*, 11(11): 63-78.
- Rosyanti, L., Hadi, I., 2020, Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan, *Jurnal Penelitian Health Information*, 12(1): 110-130.
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., di Bernardo, A., Capelli, F. and Pacitti, F., 2020. Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Rivista di psichiatria*, 55(3): 137-144.
- Utami, C., T., Helmi, A., F., 2017, Self-Efficacy dan Resiliensi : Sebuah Tinjauan Meta-Analysis, *Jurnal UGM Buletin Psikologi*, 25(1): 54-65.
- Vibriyanti, D., 2020, Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi COVID-19, *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 1(1): 69-74.