

Pandemi Covid-19: Cemaskah Masyarakat?

Nadhirotul Laily^{1*}, Awang Setiawan Wicaksono², Prianggi Amelasasih³, Ima Fitri Sholichah⁴

1,2,3,4, Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email : nadhirotul.laily@umg.ac.id, awangwicaksono.psi@umg.ac.id,
amelasasih@umg.ac.id, ima_fitri@umg.ac.id

Abstrak

Terjadinya pandemi Covid-19 yang berdampak pada berbagai sektor kehidupan, menjadi salah satu pemicu timbulnya kepanikan dan ketakutan bagi masyarakat, khususnya pada daerah zona merah. Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan gejala-gejala kecemasan yang ditunjukkan masyarakat terhadap masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe studi kasus. Teknik pemilihan subjek menggunakan teknik purposive sampling sehingga terdapat empat subjek dalam penelitian ini. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pedoman wawancara semi terstruktur. Analisis data menggunakan model Miles and Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga aspek kecemasan yaitu gejala fisik, gejala behavior, dan gejala kognitif terdapat pada keempat subjek penelitian. Berdasarkan hasil penelitian, subjek penelitian dapat dikatakan memiliki gejala kecemasan sehingga diperlukan penanganan secara menyeluruh terkait kecemasan masyarakat pada masa pandemi Covid-19, khususnya pada daerah zona merah.

Kata Kunci: *Kecemasan; Masyarakat; Pandemi Covid-19.*

Abstract

The occurrence of the Covid-19 pandemic which has an impact on various sectors of life, has become one of the triggers for panic and networking for the community, especially in red zone areas. The purpose of the study was to describe the symptoms of anxiety shown by the community during the Covid-19 pandemic. This research uses a case study approach. The subject selection technique used purposive sampling technique so that there were four subjects in this study. data collection guidelines in this study using semi-structured interviews. Data analysis used the Miles and Huberman model. The results showed that the three aspects of anxiety were physical symptoms, behavioral symptoms, and cognitive symptoms in the four research subjects. Based on the results of the study, research subjects can be said to have symptoms that require comprehensive handling related to the Covid-19 pandemic, especially in red zone areas.

Keywords: *Anxiety; Public; Covid-19 pandemic.*

PENDAHULUAN

Pandemi virus corona (covid-19) telah melanda dunia. Menyebarnya virus ini bermula dari Kota Wuhan, Tiongkok akhir Desember 2019 lalu yang menyebabkan 82.160 orang terpapar dan lebih dari 3.300 orang meninggal dunia (liputan6.com 13/4/2020). Sebagai suatu pandemi Covid-19 ini banyak hal yang belum dipahami antara lain aspek medis, struktur virus, mekanisme penyebarannya, cara mencegah, penyebarannya, upaya untuk mengembangkan vaksin guna menangkal virus dan lain lain, namun ada banyak dimensi nonmedis yang perlu dipelajari (Mas'udi dan Poppy S., 2020). Penyebaran Covid -19 yang begitu cepat dan mematikan. Penularan virus ini melalui kontak fisik ditularkan melalui mulut, mata dan hidung. Lebih dari 118 negara di dunia terkena dampaknya, sehingga Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa Covid-19 sebagai pandemi global (kompas.com 12/3/2020).

Covid-19 melanda banyak Negara di dunia termasuk Indonesia. Indonesia menjadi salah satu negara yang terkena dampak Covid-19 cukup parah. Penyebaran Covid-19 ini sangat cepat, melebihi kemampuan ilmuwan menciptakan vaksin dan obat yang efektif. Adanya kondisi tersebut maka pemerintah membuat keputusan melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Sesuai dengan penjelasan dalam UU nomor 6/2018, PSBB adalah pembatasan kegiatan penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi penyakit dan/atau terkontaminasi virus. Pembatasan berskala besar telah ditetapkan oleh menteri. PSBB diterapkan dalam bentuk

yakni peliburan terhadap sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan juga pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum.

Adanya kebijakan tersebut membuat terhentinya berbagai aktivitas masyarakat yang menyebabkan banyak orang kehilangan mata pencahariannya. Covid-19 dan aturan PSBB juga memberikan dampak kepada kehidupan sosial, melemahnya ekonomi masyarakat serta pelayanan publik. Sebagian masyarakat terpaksa harus menjalani fase social distancing (menjaga jarak aman, diam dirumah, bekerja dirumah bahkan beribadah di rumah) selama berbulan-bulan.

Kondisi ini tentu saja menimbulkan kebosanan, kecemasan dan panik yang jika tidak segera ditangani dikhawatirkan bakal berpengaruh pada kesehatan jiwa manusia. Banyak masyarakat tidak siap menghadapi perubahan baik secara fisik ataupun psikis. Diantara kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat adalah kecemasan apabila tertular (Fitria, 2020; Hanifah, Hasan, Noor, Agus, & Muhammad, 2020). Menurut American Psychological Association (APA), kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stres, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikir yang mebuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Beaudreau & O'Hara, 2009). Sarlito (2012) menjelaskan kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang telah dipaparkan di atas, peneliti secara singkat akan mengulas tentang gambaran kecemasan masyarakat yang dialami di tengah pandemi COVID-19, khususnya di zona merah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe studi kasus. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami secara mendalam tentang pola pikir, sudut pandang, perasaan dari orang lain serta memahami *central phenomenon* yang diangkat berdasarkan sudut pandang dari kelompok orang atau komunitas dalam kondisi alamiah. Studi kasus berusaha menyelidiki suatu proses individu. Proses tersebut juga dimaknai berbeda-beda menurut persepsi individu. Pendekatan kualitatif dengan tipe studi kasus dalam penelitian ini digunakan untuk memahami gambaran kecemasan masyarakat pada masa pandemi covid-19 di zona merah berdasarkan sudut pandang subjek penelitian.

Subjek penelitian merupakan sumber data utama dalam penelitian kualitatif. Proses pemilihan subjek pada penelitian ini didasarkan pada karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. karakteristik tersebut adalah sebagai berikut: (1). Berjenis kelamin perempuan (2). Terdampak Covid 19. (3). Tinggal di daerah Zona merah. Berdasarkan penentuan karakteristik diatas sehingga terdapat 4 subjek dalam penelitian ini yaitu LT = Subjek 1, AZ = Subjek 2, SY = Subjek 3 dan NH = Subjek 4

Penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam semi-terstruktur. In depth dalam penelitian kualitatif dengan tipe studi kasus bermakna mencari sesuatu yang mendalam untuk mendapatkan satu pemahaman yang mendetail tentang pengalaman individu. Wawancara mendalam dalam penelitian ini diarahkan pada pemahaman sikap subjek terhadap pengalamannya pada masa pandemi covid-19 di zona merah. Penelitian ini menggunakan analisis data dengan model Analysis Interactive dari Miles dan Hubberman. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan teknik kredibilitas data berupa triangulasi sumber

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap empat subjek mengenai gambaran kecemasan maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil wawancara subjek penelitian

Gejala	LT	AZ	SY	NH
Kognitif	<ul style="list-style-type: none"> - merasa bingung tidak karuan. - merasa cemas yang luar biasa di akhir-akhir ini. - merasa ketakutan meskipun di siang 	<ul style="list-style-type: none"> - merasa adanya kekhawatiran dan kecemasan yang dialami semenjak diumumkan harus <i>stay at</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - merasakan cemas semenjak berita tentang covid-19. - bertambah panik ketika mendengar 	<ul style="list-style-type: none"> - takut. - tidak nyaman

	<p>hari.</p> <ul style="list-style-type: none"> - merasa cemas setiap kali suaminya pulang ke rumah, karena suaminya bekerja di sebuah industri yang berada di zona merah. 	<p>home di masa pandemi Covid-19.</p> <ul style="list-style-type: none"> - merasa adanya sikap waspada yang berlebihan dalam menyikapi pandemi ini. 	<p>berita di televisi dan membaca berita di sosial media seperti whatsapp</p>	
Fisik	<ul style="list-style-type: none"> - menjaga jarak tubuh dengan suami ketika berinteraksi di rumah meskipun suami sudah melakukan protokol ketika pulang merumah 	<ul style="list-style-type: none"> - terlalu berfikir tentang pandemi covid-19 sehingga menyebabkan tidak nafsu makan 	<ul style="list-style-type: none"> - merasa sering pusing ketika melihat berita covid-19 	<ul style="list-style-type: none"> - merasakan gejala psikosomatis seperti maag kambuh hingga opname di rs selama 3 hari. - berat badan mengalami penurunan.
Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> - tidak berani keluar rumah selama 2 bulan meskipun ada keperluan mendesak 	<ul style="list-style-type: none"> - tidak berani berkunjung kerumah Ibu yang terhitung masih berdekatan di dalam kota. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Tidak pernah melakukan aktifitas diluar rumah meskipun hanya ketetangga - Merasa terkurung dan terbatas ketika keluar rumah 	<ul style="list-style-type: none"> - merasakan kegiatan kerja yang berubah dan tidak tenang. - ingin pergi ke suatu tempat menjadi terbatas.

Berdasarkan data pada tabel 1 diperoleh bahwa semua subjek dalam penelitian ini mengalami kecemasan. Hal ini terlihat dari gejala yang dirasakan yaitu gejala kognitif, gejala fisik dan gejala perilaku. Subjek mulai merasakan gejala tersebut ketika mengetahui bahwa ada wabah Covid-19 masuk ke Indonesia. Gejala kognitif yang dialami subjek penelitian diantaranya berupa khawatir, panik, takut, cemas dalam menyikapi pandemi Covid-19.

Gejala lain yang ikut dirasakan oleh subjek penelitian ketika mengetahui adanya pandemi covid-19 adalah gejala secara fisik. Gejala fisik yang nampak pada subjek adalah pusing, nafsu makan menurun, serta melakukan jaga jarak terhadap suami meskipun suami telah menerapkan protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah. Beberapa subjek juga mengalami psikosomatis yang berakibat pada maag akut dan penurunan berat badan sehingga perlu adanya tindakan dari tim medis.

Subjek penelitian juga mengalami kecemasan yang dilihat dari gejala perilaku yang disebabkan oleh pandemi covid-19. Hal ini terlihat ketika semua subjek merasa ketakutan untuk beraktifitas diluar rumah meskipun aktifitas yang dilakukan mendesak. Selain itu, menurut subjek kegiatan yang dilakukan diluar rumah menjadi terbatas dan membuat subjek menjadi tidak nyaman.

Covid-19 merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen yang sensitif terhadap panas serta dapat dinonaktifkan dengan desinfektan yang mengandung klorin, pelarut lipid dengan 56°C selama 30 menit, detergen non-ionik, formalin, dan kloroform (Yuliana, 2020; Zhu et al., 2020). Gejala yang disebabkan oleh Covid-19 adalah demam, lemas, batuk, diare, dan sesak napas (Remuzzi, 2020; Prompetchara, Ketloy, & Palaga, 2020). Dampak wabah Covid-19 menimbulkan masalah sosial pelemahan ekonomi masyarakat dan negara (Syafriada, 2020). Adanya pandemi covid-19 berdampak pada berbagai aspek, seperti gangguan kesehatan fisik, kesenjangan ekonomi, kesenjangan sosial dan gangguan mental (Wang et al.

2020).

Salah satu gangguan mental yang disebabkan oleh covid-19 adalah kecemasan (Huang et al. 2020). Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Annisa & Ildil, 2016). Kecemasan dalam situasi pandemi Covid-19 merupakan hal yang manusiawi, karena Covid-19 adalah virus jenis baru, yang penyebarannya masif dan mengancam nyawa, pendapat tersebut diperkuat oleh (Atkinson, 2009), bahwa sebagian besar manusia merasa cemas dan tegang jika menghadapi situasi yang mengancam, dan perasaan tersebut merupakan reaksi yang normal terhadap stress

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami kecemasan hal ini terlihat dari gejala fisik, kognitif, dan perilaku yang ditunjukkan oleh keempat subjek. Menurut Sutanto (2020), bahwa adanya berita tentang Covid-19 akan disimpan dalam memori masyarakat sehingga mengakibatkan kecemasan pada level rendah – tinggi. Pada subjek penelitian, gejala fisik terlihat dari keadaan subjek yang mengalami psikosomatis ketika melihat berita terkait covid-19, menurunkan nafsu makan sehingga menyebabkan penurunan berat badan serta opname di rumah sakit.

Gejala kognitif yang dialami subjek adalah rasa takut, bingung, tidak nyaman, dan sikap waspada yang berlebihan ketika mendengar himabaun stay at home dari pemerintah. Kecemasan merupakan keadaan tidak jelas yang dirasakan oleh individu. Rasa panik dan rasa takut merupakan bagian dari aspek emosional, sedangkan aspek mental atau kognitif yaitu timbulnya gangguan terhadap perhatian, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan merasa bingung (Ghufroon & Risnawita, 2014). Gejala terakhir yang ditunjukkan oleh subjek penelitian adalah gejala perilaku. Hal ini ditunjukkan oleh subjek berupa ketidakberanian ke luar rumah meskipun dalam keadaan mendesak dan subjek merasa memiliki keterbatasan dalam beraktivitas.

Hal ini terjadi pada subjek penelitian bahwa adanya pandemi covid-19 menyebabkan perasaan tertekan dan khawatir. Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (aware) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (self defence). Sehubungan dengan menghadapi pandemi covid-19 ini, kecemasan perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan awareness namun tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk (Vibriyanti, 2020). Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit penyakit fisik (Cutler, 2004). Kecemasan yang tinggi dapat membuat daya tahan tubuh menurun sehingga beresiko untuk tertular corona virus.

Situasi pandemi covid-19 yang penuh tekanan secara psikologi dari semua aspek kehidupan membuat masyarakat membutuhkan perhatian dan penanganan yang cepat. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan potret umum kondisi masyarakat saat ini yang mengalami kecemasan. Hal ini dapat menjadikan individu mengalami gangguan kejiwaan yang lebih serius apabila tidak adanya penanganan yang cepat dari pemerintah dan tenaga kesehatan. Pengetahuan masyarakat khususnya dalam mencegah penyebaran virus Covid-19 sangat berguna dalam menekan penularan virus tersebut (Law, Leung, & Xu, 2020). Yanti (2020) mengutarakan bahwa semua pihak juga harus mengupayakan berbagai tindakan preventif, baik yang dilakukan pemerintah ataupun masyarakat. Hal ini merupakan langkah penting untuk meminimalisir dampak pandemi Covid-19. Upaya preventif yang dilakukan adalah dengan menghindari paparan virus berpedoman pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa subjek mengalami gejala kecemasan berdasarkan gejala secara kognitif yaitu khawatir, panik, takut, cemas dalam menyikapi pandemi Covid-19. Gejala kedua yaitu gejala secara fisik yang nampak pada subjek adalah pusing, nafsu makan menurun, serta melakukan jaga jarak terhadap suami meskipun suami telah menerapkan protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah. Gejala terakhir yang menampakkan kecemasan adalah gejala perilaku yakni ketakutan untuk beraktifitas diluar rumah meskipun aktifitas yang dilakukan mendesak

DAFTARPUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Atkinson, R. (2009). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Beaudreau, S. A., & O'Hara, R. (2009). The association of anxiety and depressive symptoms with cognitive performance in community-dwelling older adults. *Psychology and aging*, 24(2), 507.
- Bogdan, R & Taylor, S. J. (1993). *Kualitatif; Dasar-dasar penelitian*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Cutler, Howard C. (2004). *Seni Hidup Bahagia*. (Alih Bahasa: Alex Tri Kantjono Widodo). Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Fitria, L. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad*, 10(1).
- Ghufroon, M. N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Hanifah, M., Yusuf Hasan, B., Nanda Noor, F., Tatang Agus, P., & Muhammad, R. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19*.
- Law, S., Leung, A. W., & Xu, C. (2020). Severe acute respiratory syndrome (SARS) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): From causes to preventions in Hong Kong. *International Journal of Infectious Diseases*, 94, 156–163. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.059>.
- Mas'udi, W & Poppy S., W. (2020). *Tata Kelola Penangan Covid-19 di Indonesia Kajian Awal*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Promptchara, E., Ketloy, C., & Palaga, T. (2020). Immune responses in COVID-19 and potential vaccines : Lessons learned from SARS and MERS epidemic. *Asian Pacific Journal of Allergy and Immunology*, 38, 1–9. <https://doi.org/10.12932/AP-200220-0772>
- Syafrida. (2020). Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar'i*, Vol. 7 No. 6. hal. 495-508 : <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15325>.
- Sarlito, W. S. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Masyarakat: Pengelola Kecemasan Ditengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*; 69-74.
- Wang Z, Qiang W, Ke H. A. (2020). *Handbook of nCoV Pneumonia Control and Prevention*. Hubei: Science and Technologi Press.
- Yanti, P.E.D., Nugraha, D.P., Wisnawa, D.A., Agustina, P.D., Daiatari, P.A. (2020). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Tentang Covid-19 dan Perilaku Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa Volume 8 No 3, Agustus 2020, Hal 485 - 490* p-ISSN2338-2090 FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah e-ISSN 2655-8106
- Yuliana. (2020). Corona Virus Diseases (COVIR19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2 (February), 187–192. Retrieved from <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/21026>.
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Le, X., Yang, B., Song, J., & Zhoa, X. (2020). A Novel Coronavirus from Patients with Pneumonia in China, 2019. *Journal of Medicine*, 382(8), 727–733. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>