



MEWASPADAI GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL DI ERA PANDEMI COVID-19

Oleh

Dewi Qomariah Imelda¹, Tati Hariyati², Siti Maria Ulva³, Nila Rusyanti⁴, Aslan⁵, Nurus Soimah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Kaltara

E-mail: ¹dewiqomariah73@gmail.com

Article History:

Received: 01-09-2021

Revised: 16-10-2021

Accepted: 28-10-2021

Keywords:

Gangguan Mental, Era Pandemi

Abstract: Penurunan antusias belajar mahasiswa dan penurunan produktivitas karyawan menjadi permasalahan selama pandemi covid-19 di Universitas Kaltara, hal ini diduga dikarenakan tingkat stress yang meningkat. Webinar ini dilaksanakan dengan tujuan agar para peserta dapat mengenali jika mereka mengalami gejala stress sehingga dapat mencegah gangguan yang lebih berat. Kegiatan ini dilaksanakan secara virtual dengan aplikasi zoom could meeting dan live streaming pada akun youtube Universitas Kaltara pada bulan Juli 2021. Dari hasil analisis jawaban partisipan pada kuesioner, dapat kita ketahui bahwa 67% responden menyatakan bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta webinar. Dalam hal ini kita dapat menarik kesimpulan bahwa banyak peserta sedang mengalami depresi di masa pandemi covid-19 sehingga merasa materi yang disampaikan sesuai dengan permasalahan yang sedang mereka hadapi. Selain itu pengabdian juga meminta para peserta untuk menyampaikan saran dan kesan terkait dengan pelaksanaan webinar ini melalui google form yang telah disediakan. Dari hasil jawaban yang disampaikan dengan adanya webinar ini banyak peserta yang merasa terbantu untuk mengenali gejala depresi dan bagaimana penanganannya. Disini dapat ditarik kesimpulan bahwa para peserta mendapat manfaat sesuai dengan tujuan pelaksanaan kegiatan ini.

PENDAHULUAN

Seperti yang telah kita ketahui Desember 2019 Virus Corona (*Coronavirus Disease 2019*) yang selanjutnya di sebut dengan covid-19 mulai merebak di Wuhan dan terhitung sejak bulan Maret 2020 WHO menyatakan covid-19 sebagai pandemi global dikarenakan virus ini menyebar hampir keseluruh dunia termasuk Indonesia. Covid-19 ini tidak hanya menyerang kesehatan fisik saja, namun juga berdampak kepada ekonomi, sosial serta



kesehatan mental seseorang. Menurut Brooks, dkk (2020) pandemi ini berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat, dampak psikologis yang terjadi diantaranya adalah gangguan stress pascatrauma, kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan, insomnia, dan rasa tidak berdaya.

Berdasarkan hasil penelitian Cao, dkk (2020) di China menunjukkan bahwa 0,9 persen respondennya mengalami kecemasan berat, 2,7 persen mengalami kecemasan sedang, dan sebanyak 21,3 persen mengalami kecemasan ringan. Factor penyebab kecemasan yang dialami oleh mahasiswa di China tersebut dikarenakan efek ekonomi, pembatasan aktivitas serta keterlambatan dalam kegiatan akademik mereka. Covid-19 telah mengubah tatanan kehidupan masyarakat dan memaksa masyarakat untuk beradaptasi dengan cepat. Segala kebijakan di terapkan Pemerintah Indonesia untuk mengatasi pandemi covid-19 ini. Dimulai dengan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar yang meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan juga pembatasan kegiatan social masyarakat.

Menurut Hadi dkk (2017) hubungan pribadi, keluarga, pekerjaan atau kehidupan sosial, tidur, kebiasaan makan dan kesehatan umum di pengaruhi secara signifikan oleh tingkat depresi seseorang. Seseorang yang sedang mengalami depresi memiliki perubahan suasana hati pada semua aspek kehidupannya, dan kehilangan rasa nikmat atau kesenangan pada kegiatan yang sebelumnya di nikmati. Seseorang yang sedang mengalami depresi disibukkan dengan pikiran dan perasaannya sendiri, rasa bersalah, merasa tidak berdaya, berputus asa, dan memiliki kecenderungan membenci diri sendiri. Dan hal ini dapat berdampak kepada kualitas hidup seseorang.

Berdasarkan surat edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 bahwa seluruh kegiatan belajar mengajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi dilaksanakan secara daring atau *online* dalam upaya pengendalian penyebaran covid-19 di Indonesia. Menurut Hasanah, dkk (2020) mahasiswa rentan mengalami masalah psikologi, perubahan metode pembelajaran luring menjadi metode pembelajaran daring selama pandemi covid-19 merupakan salah satu faktor pencetus perubahan psikologis yang dialami oleh mahasiswa salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat mempengaruhi hasil belajarnya, karena memiliki kecenderungan menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Dan kecemasan yang berlangsung secara terus menerus dapat menyebabkan stress yang pada akhirnya mengganggu aktivitas sehari-hari.

Tingkat stress kerja yang tinggi juga dialami oleh kelompok pekerja dalam masa adaptasi dengan sistem kerja *work from home*. Menurut Azhar dan Iriani (2021) sebanyak 30,1 % ASN Dinas Pendidikan Kota Cilegon mengalami tingkat stress berat dikarenakan tekanan dan beban kerja yang berlebihan pada sistem kerja *work from home*.

Depresi tidak hanya dialami masyarakat dikarenakan perubahan tatanan kehidupan sehari-hari di masa pandemic covid-19 ini, namun juga diakibatkan oleh perasaan kehilangan. Rasa kehilangan orang yang dicintai (meninggal dikarenakan covid-19), kehilangan pekerjaan dan pendapatan, kehilangan ikatan sosial, kehilangan rasa percaya diri dan rasa aman, serta kehilangan gambaran diri yang positif.

Penurunan antusias belajar mahasiswa dan penurunan produktivitas karyawan menjadi permasalahan selama pandemi covid-19. Berdasarkan hal tersebut penulis melaksanakan pengabdian dengan tema mewaspadaai gangguan mental emosional di era pandemi covid-19. Diharapkan dengan adanya webinar ini, para peserta dapat mengenali



gejala stress sejak awal sehingga tidak terjadi gangguan mental yang lebih berat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara virtual melalui aplikasi *zoom could meeting* dan *live streaming* pada akun *youtube* Universitas Kaltara pada bulan Juli 2021 dengan judul “Mewaspada Gangguan Mental Emosional di Era Pandemi Covid-19” dengan menghadirkan dr. Yuliana Christiana, Sp. KJ seorang dokter spesialis kedokteran jiwa RSUD Sosroatmodjo Kabupaten Bulungan. Peserta pada kegiatan ini adalah mahasiswa Unikaltar, Dosen Unikaltar dan masyarakat umum dengan jumlah kurang lebih 200 peserta yang terdaftar. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk mengenali gejala depresi pada diri sendiri, serta apa saja yang bisa kita lakukan jika gejala tersebut muncul pada diri kita. Diharapkan setelah kegiatan ini dilaksanakan para peserta dapat mengenali jika mereka mengalami gejala depresi sehingga dapat mencegah gangguan mental yang lebih akut.

HASIL

Pembatasan Sosial Bersekala Besar merupakan salah satu kebijakan Pemerintah Indonesia dalam upaya mengatasi penyebaran virus corona di Indonesia. Dalam kebijakan ini pemerintah menerapkan beberapa aturan yang pada dasarnya mengharuskan warga untuk tetap di rumah (*stay at home*) beberapa diantaranya adalah belajar dari rumah, bekerja dari rumah, pembatasan kegiatan di rumah ibadah, penutupan tempat hiburan dan rekreasi hingga pembatasan jam operasional pusat perbelanjaan.

Masyarakat kita secara kasat mata dipaksa untuk beradaptasi dengan cepat dengan segala tatanan hidup yang berubah. Pembatasan kehidupan sosial dan pemberitaan tentang virus corona di semua media elektronik dan media cetak, kepanikan yang berlebihan dalam kehidupan masyarakat diduga menjadi timbulnya gejala psikosomatis.

Menurut Rozali, dkk (2021) Kesehatan mental merupakan keserasian antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri terhadap diri sendiri dan lingkungan. Tujuan Kesehatan mental adalah untuk terwujudnya manusia yang beradab, kemampuan dalam menghadapi hambatan dalam hidup, sehingga dapat berjalan sesuai dengan tujuan penciptaan manusia itu sendiri.

Menurut Hawari (2011) Stress merupakan respon yang diberikan oleh tubuh yang bersifat non spesifik terhadap tuntutan beban atasnya. Misalnya saja respon tubuh akan beban kerja yang dirasa terlalu berat. Menurut Hasanah (2020) wabah covid memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkat stress baik individu maupun kelompok sosial. Muslim (2020) menyatakan bahwa ada tiga ruang lingkup stress dimasa pandemic covid-19 yaitu stress akademik, stress kerja dan stress dalam keluarga.

Sebelum mengelola stress, terlebih dahulu kita harus mengenali gejala stress itu sendiri. Menurut Muslim (2020) gejala stress dimasa pandemi covid-19 diantaranya :

1. Rasa khawatir yang berlebihan yang menyebabkan berpikir tidak rasional
2. Berfikir negatif terhadap orang lain ketika orang tersebut memiliki gejala mirip dengan covid-19
3. Mencari berita tentang covid-19 secara berlebihan sehingga tidak dapat memilah berita yang akurat yang pada akhirnya menyebabkan gangguan tidur
4. Mengalami sakit kepala, serta sakit fisik lainnya.



Menurut Muslim (2020) Langkah-langkah dalam mengelola stress adalah sebagai berikut:

1. Mengenal penyebab stress dimasa pandemi covid-19

Dimasa pandemi ini yang menjadi stressor adalah berita mengenai covid-19 dan pembatasan sisoal yang dilakukan oleh pemerintah. Untuk itu masyarakat di tuntut untuk bijak dalam memilih berita yang akan di baca, memastikan berita tersebut memiliki sumber yang valid.

2. Mengendalikan stress

Muslim (2020) mengkonsepkan stress dengan berbagai sudut pandang yaitu stress sebagai stimulus, stress sebagai respon, stress sebagai interaksi antar individu dan lingkungan. Stress sebagai stimulus berakhir dengan munculnya ide untuk menciptakan karya inovasi. Stress sebagai respon positif misalnya dengan adanya pandemi covid-19 maka bermunculan metode pembelajaran dengan penggunaan teknologi. Dan stress sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan yang menggambarkan stress sebagai suatu proses yang meliputi stressor dengan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan.

Menurut dr. Yuliana Christiana, Sp. KJ dalam materi yang disampaikan dalam webinar, gangguan mental emosional jiwa akibat bencana pandemic covid-19 adalah gangguan cemas, gangguan stress akut, gangguan stress pasca trauma, gangguan depresi, dan gangguan psikotik akut.

Dalam penyampaian materinya, dr. Yuliana Christiana, Sp. KJ menyampaikan bahwa gejala utama seseorang mengalami depresi adalah tampak sedih berkepanjangan, kehilangan minat dan kegembiraan, berkurangnya energi, mudah lelah dan menurunnya aktifitas. Gejala lainnya jika seseorang mengalami depresi adalah konsentrasi dan perhatian berkurang, berkurangnya harga diri dan kepercayaan diri, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, pandangan tentang masa depan yang suram dan pesimistis, gagasan atau perbuatan membahayakan (bunuh diri), gangguan tidur, dan nafsu makan berkurang. Sedangkan apabila seseorang mengalami stress akut akan mengalami gejala sebagai berikut; kebingungan, gelisah, menarik diri, gejala cemas, tampak murung, dan amnesia.

dr. Yuliana Christiana, Sp. KJ juga menjelaskan mengenai gejala gangguan stress pasca trauma yaitu; *Re-experiencing* (terbayang kembali) seperti mengalami kembali peristiwa traumatiknya, *avoidance* (penghindaran) berusaha menghindari hal-hal yang mengingatkannya pada pengalaman trauma, dan *hyperarousal* (keterjagaan yang berlebihan) susah tidur atau waspada yang berlebihan. Dan gangguan psikotik akut memiliki gejala seseorang mendengar suara-suara (halusinasi), mempunyai keyakinan atau ketakutan yang aneh (waham/ delusi), dan kebingungan serta kekacauan (disorganisasi).

Dalam kesempatan yang sama dr. Yuliana Christiana, Sp. KJ menjelaskan apa saja yang bisa kita lakukan untuk mengatasi gangguan emosional adalah dengan terlebih dahulu mengenai tanda-tanda stress yang sedang dialami, setelah itu mencoba menerima kondisi yang ada disekitar kita, menjaga pikiran untuk tetap optimis, melakukan seleksi informasi, membuat pola rutinitas yang disesuaikan untuk diri dan keluarga, menyiapkan *to-do-list* dimalam hari untuk jadwal keesokan harinya, dan curhat/ menceritakan permasalahan dengan orang terdekat, menyiapkan waktu untuk rileks sejenak, melakukan olahraga secara teratur, tetap terhubung dengan lingkungan meskipun secara daring dan menjaga kesehatan serta terus beribadah kepada Tuhan YME.



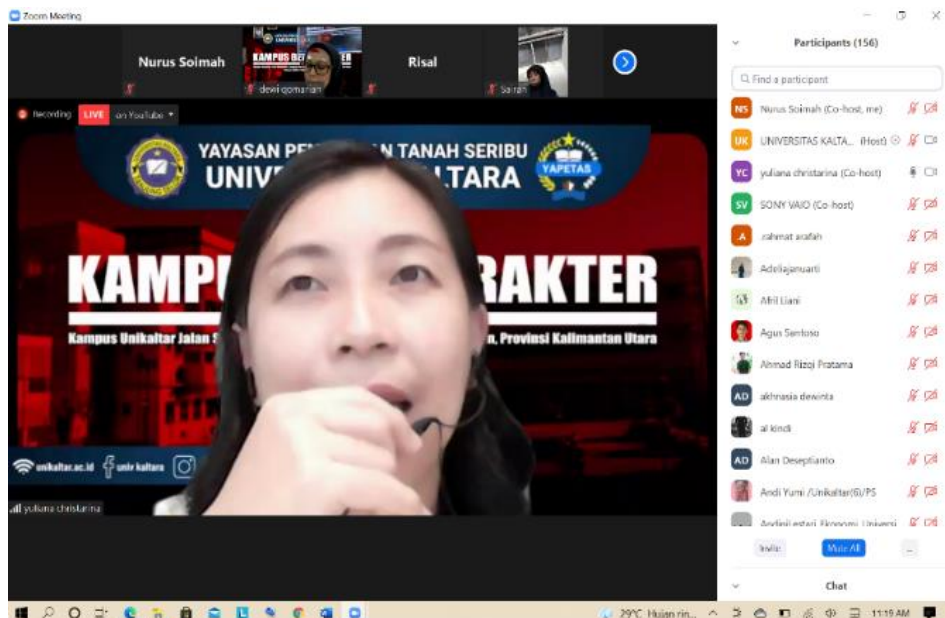
DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diawali dengan kata sambutan pembukaan yang disampaikan oleh Bapak Zainal Abidin selaku Wakil Rektor Universitas Kaltara Bidang Akademik.



Gambar 1. Sambutan oleh Wakil Rektor Bidang Akademik Universitas Kaltara

Acara selanjutnya adalah penyampaian materi oleh dr. Yuliana Christiana, Sp. KJ tentang pandemi covid-19 dan bagaimana pandemi tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Juga disampaikan tentang gejala depresi dan apa yang bisa dilakukan ketika gejala tersebut muncul pada diri kita.

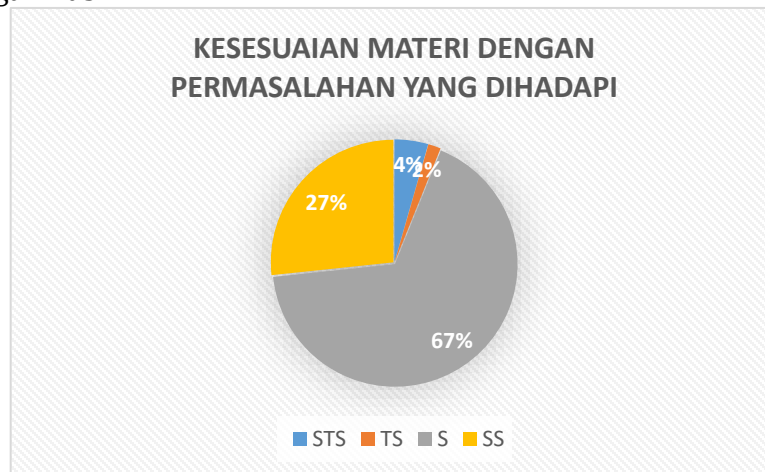


Gambar 2. Penyampaian materi oleh dr. Yuliana Christiana, Sp. KJ

Setelah penyampaian materi berakhir, dilanjutkan dengan diskusi dengan para peserta. Dalam sesi diskusi ini para peserta dapat menyampaikan keluhan terkait dengan stress yang dialami. Pada akhir kegiatan ini pengabdian menyebarkan kuisioner terkait *feedback* terhadap

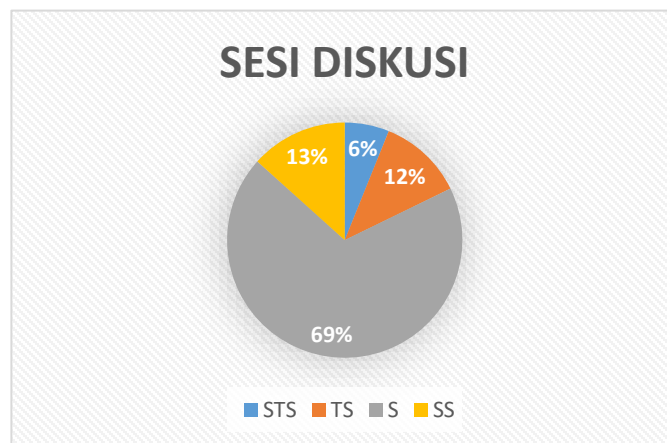


kegiatan ini dengan hasil:



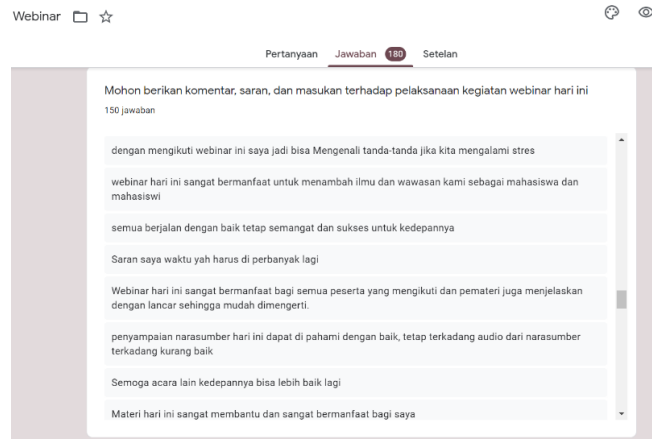
Gambar 3. Responden kesesuaian materi dengan permasalahan yang dihadapi

Dari hasil analisis jawaban partisipan pada kuesioner, dapat kita ketahui bahwa 67 persen responden menyatakan bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi oleh peserta webinar. Dalam hal ini kita dapat menarik kesimpulan bahwa banyak peserta sedang mengalami depresi di masa pandemi covid-19 sehingga merasa materi yang disampaikan sesuai dengan permasalahan yang sedang mereka hadapi. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah, dkk (2020) di Akper Dharma Wacana yang menyatakan bahwa pada masa pandemi covid-19 ini terdapat sebanyak 21,1 persen mahasiswa mengalami depresi ringan, 17 persen mahasiswa mengalami depresi sedang, dan 3,4 persen mahasiswa mengalami depresi berat.



Gambar 4. Responden sesi diskusi dapat menjawab permasalahan yang sedang dihadapi

Dari hasil analisis jawaban partisipan pada kuesioner, dapat kita ketahui bahwa 69 persen peserta merasa bahwa sesi diskusi dalam kegiatan webinar ini dapat menjawab permasalahan yang sedang mereka hadapi saat ini.



Gambar 5. Kesan, kritik dan saran yang disampaikan oleh peserta webinar

Selain itu pengabdian juga meminta para peserta untuk menyampaikan saran dan kesan terkait dengan pelaksanaan webinar ini melalui *google form* yang telah disediakan. Dari hasil jawaban yang disampaikan dengan adanya webinar ini banyak peserta yang merasa terbantu untuk mengenali gejala depresi dan bagaimana penanganannya. Disini dapat ditarik kesimpulan bahwa para peserta mendapat manfaat sesuai dengan tujuan pelaksanaan kegiatan ini.

KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian ini dapat kita tarik kesimpulan bahwa masa pandemi covid-19 ini secara sadar maupun tidak sadar dapat mempengaruhi Kesehatan mental kita semua jika kita tidak dapat mengelola dengan baik. Mewaspadaai gejala gangguan mental menjadi penting karena banyak orang yang tidak menyadari bahwa yang sedang dialami adalah gejala gangguan emosional. Dengan adanya pelaksanaan webinar ini 67% responden merasa bahwa materi yang disampaikan sangat sesuai dengan permasalahan yang sedang dialami. Selain itu sebesar 69% peserta menyatakan bahwa sesi diskusi yang diadakan dalam webinar ini dapat menjawab permasalahan yang sedang dihadapi.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua kalangan dan peserta webinar atas dukungan dan dorongannya selama proses hingga selesainya kegiatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih pada universitas kaltara yang telah memberikan fasilitas dan bantuan materiil demi berlangsungnya kegiatan webinar ini. Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dan pandangan pembaca tentang menganali gejala stress agar dapat mencegah gangguan yang lebih berat pada era pandemi serta sebagai sumber referensi dan informasi untuk tema pengabdian yang sama.

**DAFTAR REFERENSI**

- [1] Azhar, Fakhriyah., Iriani, Dewi Utami. "Determinan Stres Kerja pada Aparatur Sipil Negara Dinas Pendidikan Kota Cilegon Saat Work From Home di Era Pandemi Covid-19 Tahun 2020." *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* Vol 31. No 1 (2021), 1-8.
- [2] Brooks, S.K. Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wesswly, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. "The Psychological impact Of Quarantine And How To reduce it: Rapid Riview Of The Evidence." *Lancet* Vol 395 (2020), 912 - 920.
- [3] Cao, Wejun., Fang, Zewei., Hou, Guogiang., Han, Mei., Xu, Xinrong., Dong, Jiaxin., Zheng, Jianzhong. "The Psychological impact of the covid-19 epidemic on college student in China." *Elsevier Public health emergency Collection*. (2020).
- [4] Hadi, Inriono., Fitriwijayati., Devianty, Reni., Rosyanti, Lilin. "Gangguan Depresi Mayor (Mayor depressive Disorder) Mini Riview." *Healtg Information: Jurnal Penelitian*. Vol 9 No 1 (2017), 25-40.
- [5] Hasanah, Uswatun., Ludiana., Immawati., PH, Livana. "Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Vol 8 (2020), 299-306.
- [6] Muslim, M. "MANAJEMEN STRESS PADA MASA PANDEMI COVID-19." *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*. 23(2) (2020), 192-201.
- [7] Rozali, Yuli Asmi., Sitasari, Novendawati Wahyu., Lenggogeni, Amanda. 2021. Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemic. *Jurnal Abdimas*. Volume 7 Nomor 2 (2021), 109-113.