
Dampak Psikologis Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan Mental Masyarakat

ROMAULINA SIDAURUK

Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Pandemi COVID-19, yang dimulai pada awal tahun 2020, telah membawa dampak signifikan yang tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik tetapi juga memengaruhi kesehatan mental masyarakat di seluruh dunia. Dengan penerapan kebijakan pembatasan sosial, lockdown, dan kekhawatiran akan penyebaran virus, banyak individu mengalami perubahan drastis dalam rutinitas harian dan kehidupan sosial mereka. Situasi ini telah menyebabkan peningkatan yang mencolok dalam berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD).

Penelitian menunjukkan bahwa ketidakpastian terkait masa depan, kekhawatiran akan kesehatan diri dan orang-orang terkasih, serta hilangnya interaksi sosial yang selama ini menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, telah meningkatkan tingkat stres di kalangan masyarakat. Selain itu, banyak orang merasa tertekan akibat kehilangan pekerjaan atau pendapatan, yang berkontribusi pada masalah kesehatan mental yang lebih serius. Isolasi sosial yang berkepanjangan, terutama di kalangan populasi rentan seperti anak-anak dan lansia, telah menyebabkan peningkatan perasaan kesepian dan depresi.

Faktor-faktor demografis seperti jenis kelamin, usia, dan latar belakang ekonomi juga memainkan peran penting dalam menentukan seberapa besar dampak psikologis yang dialami individu. Wanita, misalnya, sering menghadapi beban ganda sebagai pengasuh dan pekerja, sementara anak-anak dan remaja berjuang dengan kesulitan baru dalam pembelajaran daring dan kehilangan kesempatan untuk bersosialisasi dengan teman.

Kata Kunci: Covid-19, Kesehatan, Masyarakat, PTSD, Psikologi, Depresi

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pandemi COVID-19 telah menjadi krisis kesehatan global yang belum pernah terjadi sebelumnya dalam sejarah modern. Sejak kemunculannya pada akhir 2019 di Wuhan, China, virus ini telah menyebar ke hampir seluruh penjuru dunia dalam waktu yang relatif singkat. Pemerintah di berbagai negara merespons dengan menerapkan langkah-langkah pembatasan ketat, seperti lockdown, karantina, dan pembatasan perjalanan, untuk menekan penyebaran virus. Meskipun langkah-langkah tersebut diperlukan untuk mengatasi penyebaran virus, mereka membawa dampak yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat, baik dalam hal sosial, ekonomi, maupun psikologis.

Di Indonesia, pandemi COVID-19 menimbulkan perubahan besar dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Penutupan sekolah, pembatasan kegiatan sosial, pembatasan fisik di tempat kerja, dan peningkatan kekhawatiran akan kesehatan pribadi dan keluarga menjadi hal yang umum dialami oleh masyarakat. Tak hanya itu, pandemi juga memengaruhi sektor ekonomi, dengan banyak pekerja kehilangan mata pencaharian dan usaha kecil yang mengalami kesulitan bertahan di tengah penurunan aktivitas ekonomi. Dalam konteks sosial, individu dan keluarga merasakan dampak dari isolasi dan keterbatasan interaksi sosial yang berakibat pada perasaan kesepian dan terputus dari dukungan sosial.

Krisis kesehatan global ini tidak hanya membawa masalah fisik terkait dengan penyebaran virus, tetapi juga memicu krisis kesehatan mental yang mendalam. Penelitian yang dilakukan selama pandemi menunjukkan peningkatan signifikan dalam kasus kecemasan, depresi, dan stres, baik pada individu yang sebelumnya sehat maupun mereka yang sudah memiliki riwayat gangguan kesehatan mental. Ketidakpastian yang terus-menerus mengenai perkembangan pandemi, ancaman kesehatan yang nyata, serta perubahan drastis dalam cara hidup telah membuat masyarakat berada di bawah tekanan psikologis yang luar biasa.

Kesehatan mental masyarakat selama pandemi menjadi topik yang mendesak untuk ditelaah lebih lanjut, mengingat banyaknya faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dampak psikologis pandemi tidak merata, dengan beberapa kelompok lebih rentan terhadap tekanan dibandingkan yang lain, seperti tenaga kesehatan, pekerja yang kehilangan pekerjaan, individu yang tinggal sendiri, anak-anak, remaja, dan lansia. Dampak ini tidak hanya terjadi pada masyarakat umum, tetapi juga pada para tenaga kesehatan yang berada di garis depan melawan virus, yang menghadapi tingkat stres yang luar biasa tinggi akibat beban kerja, risiko infeksi, dan pengalaman trauma yang mereka hadapi setiap hari.

Dalam konteks ini, artikel ini bertujuan untuk membahas secara menyeluruh dampak psikologis yang ditimbulkan oleh pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat. Pembahasan akan mencakup berbagai gejala dan masalah psikologis yang muncul, faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental selama pandemi, serta langkah-langkah yang dapat diambil untuk memitigasi dampak negatif tersebut. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dampak psikologis pandemi ini, diharapkan kita dapat menemukan cara-cara yang efektif untuk melindungi kesehatan mental masyarakat di masa yang penuh ketidakpastian ini.

Pembahasan

1. Dampak Kesehatan Mental selama Pandemi

Dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat sangat luas dan mencakup berbagai jenis gangguan psikologis. Pada bagian ini, akan dibahas beberapa dampak utama yang dirasakan oleh masyarakat.

a. Kecemasan dan Stres

Pandemi COVID-19 telah menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam kasus kecemasan dan stres. Kecemasan ini muncul dari berbagai sumber, termasuk ketakutan tertular virus, kekhawatiran tentang kesehatan orang-orang terkasih, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Banyak individu yang merasa tidak berdaya menghadapi situasi yang sulit dikendalikan ini. Di banyak negara, termasuk Indonesia, akses ke perawatan kesehatan terbatas, sementara lonjakan jumlah pasien memperburuk kondisi sistem kesehatan yang ada. Hal ini memperbesar perasaan cemas masyarakat yang khawatir tidak akan mendapatkan perawatan yang memadai jika mereka atau keluarga mereka tertular.

Stres juga meningkat seiring dengan perubahan drastis dalam rutinitas sehari-hari. Misalnya, banyak orang dipaksa untuk bekerja dari rumah atau kehilangan pekerjaan, sementara anak-anak dan remaja harus belajar dari rumah tanpa interaksi langsung dengan teman sebaya mereka. Perubahan ini menciptakan tekanan tambahan yang menyebabkan meningkatnya stres di berbagai kelompok umur dan status sosial. Kecemasan dan stres berkepanjangan ini berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan umum (GAD) atau bahkan gangguan obsesif-kompulsif (OCD) pada beberapa individu.

b. Depresi

Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling sering muncul selama pandemi. Isolasi sosial dan kurangnya interaksi fisik dengan teman dan keluarga menjadi faktor utama yang memicu perasaan kesepian dan keterasingan. Banyak orang merasakan kehilangan yang mendalam akibat terputusnya hubungan sosial yang selama ini menjadi sumber dukungan emosional. Perasaan kesepian ini semakin diperparah bagi mereka yang tinggal sendiri atau yang memiliki masalah kesehatan mental sebelum pandemi.

Pandemi juga mengganggu stabilitas ekonomi banyak keluarga, terutama mereka yang bekerja di sektor informal atau yang kehilangan pekerjaan. Ketidakpastian ekonomi ini menciptakan perasaan putus asa dan hilangnya kendali atas situasi, yang merupakan faktor penting dalam berkembangnya depresi. Individu yang mengalami ketidakpastian ekonomi cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan depresi dibandingkan dengan mereka yang memiliki stabilitas finansial.

c. Gangguan Stres Pasca Trauma (PTSD)

Selain kecemasan dan depresi, gangguan stres pasca trauma (PTSD) juga menjadi masalah yang cukup signifikan selama pandemi, terutama di kalangan tenaga

kesehatan dan mereka yang telah kehilangan anggota keluarga akibat COVID-19. Para tenaga kesehatan yang bekerja di garis depan seringkali menghadapi situasi yang sangat menegangkan dan traumatis, seperti melihat kematian pasien secara berkala dan bekerja di bawah tekanan yang luar biasa tinggi. Kondisi ini meningkatkan risiko PTSD di kalangan mereka.

Di sisi lain, individu yang kehilangan anggota keluarga atau teman karena COVID-19 juga berpotensi mengalami trauma emosional. Pengalaman kehilangan yang mendalam, ditambah dengan keterbatasan dalam menghadiri pemakaman atau memberikan dukungan fisik kepada keluarga yang berduka, memperparah perasaan duka yang berkepanjangan. Gejala PTSD seperti mimpi buruk, kilas balik (flashbacks), dan kecemasan berlebihan seringkali dialami oleh mereka yang mengalami trauma tersebut.

2. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental**

Ada berbagai faktor yang memengaruhi seberapa besar dampak psikologis yang dirasakan individu selama pandemi COVID-19. Faktor-faktor ini mencakup demografi, kondisi ekonomi, serta akses ke layanan kesehatan mental.

a. **Faktor Demografis**

Beberapa kelompok masyarakat lebih rentan terhadap dampak psikologis pandemi dibandingkan yang lain. Wanita, misalnya, seringkali mengalami beban ganda sebagai pekerja dan pengasuh keluarga, yang membuat mereka lebih rentan terhadap stres dan kelelahan mental. Studi menunjukkan bahwa wanita lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan dan depresi selama pandemi dibandingkan pria.

Anak-anak dan remaja juga termasuk kelompok yang rentan. Penutupan sekolah dan pembatasan interaksi sosial membuat mereka kehilangan kesempatan untuk bersosialisasi dengan teman sebaya, yang merupakan bagian penting dari perkembangan emosional dan sosial mereka. Pembelajaran daring yang diberlakukan sebagai alternatif sering kali menimbulkan tantangan tambahan, baik bagi anak-anak yang kesulitan beradaptasi dengan format baru ini maupun bagi orang tua yang harus mengawasi anak-anak mereka belajar di rumah.

Lansia, sebagai kelompok yang paling berisiko terkena dampak serius COVID-19, juga mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Selain kekhawatiran akan kesehatan fisik mereka, lansia seringkali merasa terisolasi secara sosial karena keterbatasan interaksi dengan keluarga dan teman. Isolasi sosial yang dialami oleh lansia berkontribusi pada peningkatan risiko depresi dan gangguan kecemasan.

b. **Kondisi Ekonomi**

Kondisi ekonomi yang tidak stabil menjadi faktor lain yang memperburuk kesehatan mental masyarakat selama pandemi. Banyak individu kehilangan pekerjaan atau mengalami penurunan pendapatan, yang menyebabkan ketidakpastian finansial dan stres berkepanjangan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami masalah ekonomi selama pandemi lebih mungkin untuk mengembangkan gangguan kecemasan dan depresi.

Ketidakstabilan ekonomi juga berdampak pada keluarga dengan anak-anak, yang mungkin merasa kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar mereka. Beban finansial yang berat menambah tekanan pada orang tua, yang dapat memengaruhi dinamika keluarga dan kesehatan mental secara keseluruhan.

c. Akses ke Layanan Kesehatan Mental

Akses yang terbatas ke layanan kesehatan mental selama pandemi menjadi salah satu masalah utama dalam menangani dampak psikologis COVID-19. Meskipun beberapa layanan kesehatan mental beralih ke format daring, tidak semua individu dapat memanfaatkannya karena keterbatasan teknologi atau ketidaktahuan tentang opsi yang tersedia. Stigma sosial terhadap masalah kesehatan mental juga menghalangi beberapa orang untuk mencari bantuan. Akibatnya, banyak orang yang membutuhkan bantuan psikologis tidak dapat mengaksesnya, yang berujung pada memburuknya kondisi mental mereka.

Kesimpulan

Pandemi COVID-19 telah memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap kesehatan mental masyarakat. Meningkatnya kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma menjadi tantangan besar yang perlu diatasi. Faktor-faktor seperti demografi, kondisi ekonomi, dan akses layanan kesehatan mental berkontribusi pada dampak ini. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk mendapatkan dukungan yang memadai dan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan kita dapat memitigasi dampak negatif pandemi dan membangun masyarakat yang lebih sehat secara mental di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Tarigan, M., Dewi, A. S., & Siregar, F. H. (2013). *Hubungan Antara Persepsi Iklim Kelas Terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fisika di SMA Negeri 5 Pematang Siantar.*
- Effendy, S., & Hardjo, S. (2016). *Hubungan Persepsi Iklim Organisasi dan Interaksi Atasan Bawahan (Leader Member exchange) Terhadap Organizational Behavior (OCB) Pada Pegawai Perguruan Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Minauli, I., & Lubis, R. (2010). *Konsep Diri Penderita Skizofrenia Setelah Rehabilitasi (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Purba, A. W. D., & Hasmayni, B. (2014). *Hubungan Konformitas dengan Perilaku Konsumtif Pemakaian Gadget Pada Siswa di Sekolah Harapan Mandiri Medan.*
- Minanti, A., & Siregar, N. I. (2016). *Hubungan Pola Asuh Demokratis dan Interaksi Sosial dengan Kemandirian Siswa di SMA Sinar Husni Helvetia.*
- Khuzaimah, U. (2009). *Dampak Pengobatan Terhadap Anak Penderita Leukemia.*
- Khuzaimah, U. (2009). *Teknik Pengamatan Perkembangan Anak.*
- Hafni, M. (2023). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Alfita, L. (2009). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Menjelang Menopause.*
- Milfayetty, S., & Siregar, N. I. (2017). *Model Creative Art dalam Bermain Clay untuk Meningkatkan Perkembangan Motorik Halus dan Kemandirian Anak Usia 4-5 Tahun.*
- Purba, A. W. D., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan antara Word of Mouth Communication dengan Keputusan Membeli Melalui Media Internet pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.*
- Khuzaimah, U. (2009). *Konsep Belajar Sepanjang Hayat.*
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). *Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.*
- Lubis, M. R., & Aziz, A. (2003). *Hubungan Antara Bimbingan Ibu Dengan Motif Berprestasi Pada Siswa Siswi Sekolah Dasar Negeri 060843.*
- Munir, A., & Siregar, F. H. (2014). *Hubungan antara Harga Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Angkatan 2006-2009.*
- Wahyuni, N. S. (2013). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Hardjo, S. (2000). *Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara Siswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan.*
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). *Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Alfita, L. (2019). *Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Munir, A., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan antara Konformitas dengan Perilaku Agresif pada Suporter Sepak Bola Smeck di Kota Medan.*
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.*
- Sulistyaningsih, W., & Hardjo, S. (2016). *Hubungan Pola Asuh Permisif dan Iklim Sekolah dengan Perilaku Bullying pada siswa MTS Al-Halim Sipogu.*
- Wati, A., & Budiman, Z. (2013). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Seks Bebas Remaja di Rumah Kos Kelurahan Desa Suka Damai Kabupaten Langkat.*
- Hardjo, S., & Dewi, S. S. (2024). *Pengaruh Motivasi Belajar dan Self Efficacy Terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMP Negeri 3 Pancur Batu.*
- Dewi, A. H. (2017). *Hubungan Lingkungan Kerja Fisik dengan Kepuasan Kerja Perawatan di RSU Haji Medan.*
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya.*
- Hardjo, S. (2000). *Pemilihan Warna Ditinjau Dari Tipe Kepribadian.*
- Hardjo, S. (2004). *Kesadaran Beragama Dalam Usaha Mengurangi Delinquency Pada Remaja.*
- Dewi, S. S. (2012). *Hubungan Kualitas Kelekatan dan Kemampuan Kreatifitas.*
- Siregar, N. I., & Lubis, R. (2011). *Efektifitas Metode Ceramah dan Diskusi Kelompok Terhadap Pembentukan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi di SMA Yayasan Tunas Binjai Utara.*

- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian*.
- Siregar, M., & Azis, A. (2011). *Hubungan Minat Menonton Dialog Politis dan Kemampuan Matematis Logis dengan Kemampuan Berpikir Kritis pada Mahasiswa Fakultas Psikologis Universitas Medan Area*.
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S. (2002). *Hubungan Antara Konsep Moral Dengan Disiplin Kerja pada Pegawai Dinas Pendapatan Daerah Kota Medan*.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S. (2010). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Penalaran Moral Remaja di Kelurahan Bandar Khalipah Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Lubis, A. W., & Siregar, N. I. (2011). *HUBLINCAN PERSEPSI CINTA DENGAN PERILAKU SEKSUAT PADA REMAJA DI KELURAHAN ASAIV KUMBANG MEDAN*.
- Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Metode Pengajaran Dengan Kemampuan Bertanya Pada Siswa*.
- Munir, A., & Siregar, N. I. (2016). *Perbedaan Efikasi Diri Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Munir, A., & Siregar, N. (2015). *Perbedaan Interaksi Sosial antara Anak Sulung dan Anak Bungsu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). *Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan*.
- Siregar, F. H. (2000). *Kondisi Kerja Fisik dan Stres Kerja Pada Karyawan*.
- Wahyuni, N. S., & Hasmayni, B. (2010). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja dalam Menghadapi Mutasi pada Anggota Satuan Pengendalian Masa Polda Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Munir, A., & Hardjo, S. (2009). *Hubungan Antara Perilaku Pengambilan Keputusan Intuitif dan Rasional Terhadap Prestasi Kerja Manajer Tingkat Pertama Pemasaran dan Produksi*.
- Khuzaimah, U. (2014). *Profil Thematic Apperception Test (TAT) Anak Korban Kekerasan Seksual*.
- Khumaizah, U., & Siregar, M. (2015). *Hubungan Religiusitas dengan Pengendalian Diri pada Remaja di Desa Arul Kumer Selatan Aceh Tengah*.
- Sabila, L., Mariatin, E., & Budiman, Z. (2017). *Pengaruh Persepsi Gaji dan Iklim Organisasi Terhadap Motivasi Kerja Karyawan Sekretaris di PT. Prudential Life Assurance Pruadvance Medan. Universitas Medan Area*.
- Siregar, N. I. (2021). *Perbedaan Coping Strategy Ditinjau Dari Kepribadian Introvert dan Ekstrovert pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Androgyne*.
- Meutia, C., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Keharmonisan Keluarga pada Istri yang Bekerja sebagai Karyawan di Kecamatan Medan Petisah*.
- Aziz, A. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S. (2003). *Pengembangan Test Prestasi*.