

## Studi Deskriptif Tentang Dampak Covid-19 Terhadap Psikologis Pada Masyarakat Jambi

(A Descriptive Study about The Psychological Impact of Covid-19 on Jambi Society)

<sup>1</sup>Herlambang Herlambang, <sup>2</sup>Nofrans Eka Saputra, <sup>3</sup>Supian, <sup>2\*</sup>Agung Iranda, dan <sup>2</sup>Marlita Andhika Rahman

<sup>1</sup>Bagian Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, Indonesia

<sup>2</sup>Jurusan Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, Indonesia

<sup>3</sup>Jurusan Sejarah, Seni, dan Arkeologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Indonesia

\*)agungiranda260393@gmail.com

### Abstrak

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan kerugian yang sangat besar. Hal ini juga berdampak pada masalah-masalah psikologis yang dialami oleh masyarakat. Tujuan penelitian untuk mengetahui dampak psikologis Covid-19 pada masyarakat Jambi. Penelitian ini dilakukan dengan metode survei terbuka. Analisis dilakukan dengan kategorisasi, *axial coding*, persentase, dan deskripsi. Responden penelitian sebanyak 564, yang merupakan warga Jambi, terdiri dari masyarakat umum, tenaga medis, dan ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada beberapa dampak Covid-19 terhadap kondisi psikologis masyarakat Jambi, diantaranya; cemas, stres, takut, perasaan tertekan, dan panik. Beberapa penyebab masyarakat mengalami stres dan masalah psikologis yaitu tidak bisa beraktivitas, pembelajaran terhambat, banyaknya berita *hoax*, masalah ekonomi, ibadah terganggu, kebosanan, kasus positif meningkat, takut tertular Covid-19, dan tidak bisa *refreshing*. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan persepsi terkait isolasi mandiri, kegiatan produktif di rumah, layanan kesehatan mental, tugas Psikolog dalam membantu masyarakat, dan upaya preventif yang dilakukan masyarakat Jambi secara mandiri.

**Kata Kunci:** Dampak psikologis, Covid-19, Jambi

### Abstract

*Covid-19 pandemic has caused enormous losses. This also has an impact on the psychological problems. The objective is the psychological impact of Covid-19 on Jambi Society. This research was conducted using an open ended questionnaire, the analysis was done by categorization, axial coding, percentage, and description. The respondents in this study were the people of Jambi Province 564 respondents. This study shows the effects of Covid-19 on people psychologically, specifically anxiety, stress, fear, pressure, and panic. Several things that make the community experience such as psychological problems are incapable of doing daily activities, obstruction of the learning process, the number of hoaxes gets higher, economic problems, interrupted worship activities, boredom, a number of positive Covid-19 cases gets higher, people are also afraid to get contracted by the virus and society is unable to de-stress. Besides this study also revealed the perception such as independent isolation, productive activities at home, mental health services, the task of psychologists in helping the community, and other preventive efforts.*

**Keywords:** Psychological impact, Covid-19, Jambi

### PENDAHULUAN

Pandemi global novel *corona virus disease* atau Covid-19 merupakan sebuah wabah mematikan

yang terjadi dari Desember 2019 hingga hari ini. Virus dengan skala penyebaran yang cepat, terjadi

hampir seluruh negara di dunia ini membuat kesadaran kita sebagai manusia diuji.

Selain karena daya tularnya yang cepat, informasi mengenai perkembangan virus ini juga terdapat banyak hoaks. Castro, Climent, Oron, dan Poudereux (2021) meneliti tentang jenis hoaks di negara Spanyol selama pandemi dari 2353 pesan melalui media sosial Whatsapp yang diteliti terdapat 584 hoaks yang terdiri dari pesan teks (39%), video (30%), dan audio (31%). Berita hoaks yang beredar yaitu tentang pencegahan dan penyembuhan Covid-19. Penelitian juga dilakukan pada media sosial Twitter yang melibatkan 92 organisasi pemeriksa data di media menyebutkan bahwa sebanyak 1500 *tweet* berita palsu, 1274 terbukti palsu, sedangkan 226 *tweet* yang sebagian kontennya adalah palsu (Shahi, Dirskon, dan Majchrzak, 2021). Kedua jenis berita hoaks ini berdampak pada kekhawatiran dan potensi ancaman pada masyarakat dalam menanggapi virus *corona*.

Rothan dan Byraredi (2020) virus Covid-19 disebabkan oleh Sars-Cov2 yang merupakan jenis virus yang penularan sangat cepat. Awal mulanya pandemi ini terjadi di Wuhan Cina, kemudian dalam beberapa bulan menyebar ke hampir seluruh negara di dunia. Desjardins, Hohl, dan Delmelle (2020) juga menjelaskan bahwa penularan Covid-19 meningkat secara aktif dan pemindahan kluster sangat cepat.

Berdasarkan data United Nations Geoscheme terhitung pada tanggal 21 Mei 2021 jumlah kasus Covid-19 di dunia mencapai 165.870.779. Korban yang meninggal sebanyak 3.445.325, sedangkan yang dapat sembuh dari kasus ini sebanyak 146.580.501. Ada lima negara dengan kasus terbanyak di dunia yaitu Amerika Serikat, India, Brazil, Prancis, dan Turki. ([www.worldometers.info](http://www.worldometers.info)).

Adapun kasus yang terjadi di Indonesia berdasarkan data United Nations Geoscheme pada tanggal 21 Mei 2021, jumlah kasus Covid-19 mencapai 1.758.898, korban yang meninggal sebanyak 48.887, dan yang berhasil sembuh sebanyak 1.621.572.

Berdasarkan jumlah data kuantitatif korban Covid-19 di atas, baik secara global maupun

nasional, kita perlu mengamati berbagai bentuk kerugian lainnya yang timbul akibat Covid-19 ini, terutama mengenai risiko psikologis yang berdampak pada warga.

Rajkumar (2020) menulis dalam artikel berjudul "*Covid-19 and Mental health: A review of existing literature*" banyak kasus Covid-19 yang terjadi di berbagai negara memunculkan masalah kesehatan mental pada masyarakat, beberapa masalah mental tersebut yaitu kecemasan, depresi, stres, dan terganggunya pola tidur dan makan. Roy, dkk (2020) membuktikan dalam penelitiannya terkait pengetahuan masyarakat India terhadap Covid-19 ini berada pada level moderat, sedangkan pengetahuan terkait bagaimana pencegahan ini berada pada level memadai. Selain itu, sikap masyarakat kepada pemerintah terkait keputusan mata rantai penularan Covid-19 umumnya bersedia patuh. Sedangkan pada problem psikologis yang dirasakan cukup beragam, ada 80 % mengalami kecemasan, 72% menginginkan untuk pakai sarung tangan dalam beraktivitas, kesulitan tidur sebanyak 12,5%, paranoia 37,85%, dan tertekan ketika mengakses media sosial 36,4%.

Huremovic (2019) memaparkan bahwa secara psikologis yang timbul akibat Covid-19 yaitu kepanikan secara individu maupun massa, gangguan secara mental tersebut juga dapat menular kepada individu atau kelompok-kelompok masyarakat.

Dampak lain yang menjadi keprihatinan baik dalam bentuk penelitian maupun *assessment* yang dilakukan oleh berbagai asosiasi psikologi di berbagai belahan dunia. Misalnya yang dilakukan oleh Canadian Psychological Association bahwa adanya dampak psikologis berupa stres akibat Covid-19. Gejala yang menunjukkan individu mengalami stres yaitu takut dan khawatir akan kesehatan diri sendiri dan orang yang dicintai, adanya perubahan pada pola makan dan tidur, sulit tidur dan sulit konsentrasi, masalah kesehatan fisik yang memburuk, serta menggunakan alkohol, tembakau, dan obat-obatan. Sedangkan strategi koping terhadap stres yang banyak dilakukan yaitu menyelamatkan diri sendiri, keluarga dan orang terdekat

dari ancaman Covid-19 ([cpa.ca/psychologyfactsheets](http://cpa.ca/psychologyfactsheets)). Secara spesifik, koping dapat dilakukan dengan mencari informasi dan petunjuk dari para ahli untuk meminimalkan risiko penularan, konsultasi para ahli kesehatan, memperhatikan berbagai bentuk kasus-kasus baik yang meninggal maupun yang berhasil sembuh, menyeimbangkan berbagai informasi yang didapatkan.

Dampak secara psikologis akibat penularan Covid-19 juga dirasakan oleh masyarakat Provinsi Jambi, hal ini dikarenakan kasus yang terus meningkat, bulan Mei 2020 sekitar 32, adapun per 21 Mei 2021 kasusnya mencapai 8812 ([corona.jambiprov.go.id](http://corona.jambiprov.go.id)). Adapun dampak psikologis dari wawancara awal pada tiga warga Jambi, pada partisipan WG mengalami masalah psikologis yaitu stres dan sensitif karena pemasukan berkurang. Adapun pada partisipan LM mengalami stres karena berkurangnya pembeli barang dagangannya. Selain itu, WR juga merasa takut, cemas, dan khawatir dengan angka penularan yang besar dan kesulitan untuk beradaptasi. (Iranda, komunikasi pribadi, 14 April 2020).

Selain masyarakat umum, populasi yang menjadi responden dari penelitian ini yaitu tenaga kesehatan dan ibu hamil. Alasannya karena tenaga kesehatan dalam kontak merawat pasien rentan mengalami stres, cemas, dan depresi (Pinggian, Opod, & David, 2021). Badahdah, dkk (2020) mengungkapkan bahwa masalah kesehatan mental sangat berdampak besar pada tenaga kesehatan selama pandemi Covid-19, perlu identifikasi dan informasi akurat terkait masalah psikologis tenaga kesehatan. Sedangkan pada ibu hamil. Corbett, dkk (2020) mengungkapkan peningkatan kecemasan yang dialami oleh ibu hamil sampai 50,7%. Rentannya masalah psikologis pada ibu hamil timbul karena risiko tertular Covid-19, pneumonia, dan masalah pertumbuhan bayi pasca melahirkan (Phoswa & Khaliq, 2020).

Jika mengamati dinamika dari dampak Covid-19 baik yang terjadi secara global maupun nasional, serta dampak yang dirasakan oleh beberapa warga Jambi dari wawancara yang peneliti lakukan, maka

peneliti ingin menggali lebih jauh bagaimana dampak Covid-19 yang ada di Provinsi Jambi lewat survei terbuka yang peneliti lakukan untuk mendapatkan data akurat dari masyarakat tentang dampak Covid-19 terhadap psikologis. .

## METODE

Metode Penelitian ini melibatkan sebanyak 564 responden di Provinsi Jambi. Responden dibagi menjadi tiga unsur, yaitu masyarakat umum sebanyak 420, tenaga medis sebanyak 89, dan ibu hamil sebanyak 55 orang. Rekrutmen responden dengan terlebih dahulu dilakukan penentuan sebaran, pemetaan responden dari masing-masing wilayah dengan melibatkan pembantu peneliti dan enumerator di wilayah tersebut, dan beberapa enumerator lainnya terdiri dari tenaga medis sehingga memudahkan untuk mencari tenaga medis dan ibu hamil untuk bersedia sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan dengan sebaran digital lewat *google form* dengan menyebarkan lewat email dan media sosial seperti Whatsapp, Facebook, dan media lainnya. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan menentukan karakteristik responden baik pada masyarakat umum, tenaga medis, dan ibu hamil yaitu warga Provinsi Jambi, jenis kelamin laki-laki dan perempuan, serta mengalami atau mengetahui dampak Covid-19 yang ada di Provinsi Jambi. Sebaran kuesioner merata hampir setiap kabupaten/kota di Provinsi Jambi, dilakukan secara *online*.

Instrumen dalam penelitian ini dikembangkan oleh tim peneliti dengan menggunakan pertanyaan survei terbuka (*open ended questionnaire*). Dalam menyusun pertanyaan terbuka tersebut, peneliti terlebih dahulu menyusun berdasarkan informasi yang ingin didapatkan sesuai tata bahasa dan teknis pelaksanaan, melakukan diskusi dengan tim, para ahli untuk meminta saran dan masukannya, dan uji coba kepada beberapa orang masyarakat Jambi sebagai responden penelitian untuk menanyakan apakah pertanyaan tersebut bisa dipahami dan perlu perbaikan, kemudian melakukan revisi atas pertanyaan tersebut (Shaughnessy, Zechmeister, & Zecmeister,

2012). Pertanyaan yang peneliti ajukan diantaranya; *Pertama*, bagaimana dampak psikologis yang dirasakan masyarakat akibat Covid-19? *Kedua*, Apa yang menyebabkan masyarakat Jambi mengalami stres dan masalah psikologis di masa pandemi Covid-19 ini? *Ketiga*, bagaimana dampak jika tidak dilakukan isolasi mandiri? *Keempat*, apa saja kegiatan produktif di rumah selama pandemi? *Kelima*, bagaimana bentuk tugas psikolog dalam mengatasi masalah psikologis? *Keenam*, bagaimana perilaku preventif yang dilakukan warga agar tidak tertular covid 19?

Analisis data menggunakan kategorisasi (*coding*), *axial coding*, dan melakukan tabulasi, dan persentase terhadap jumlah respon yang dijawab oleh responden. Setelah mendapat hasil kategori dan persentase, peneliti mendeskripsi hasil penelitian berdasarkan analisis yang telah dilakukan.

## HASIL PENELITIAN

### *Dampak psikologis Covid-19*

Selama masa pandemi Covid-19 ini terdapat beberapa dampak psikologis yang dirasakan warga

Provinsi Jambi, dalam menganalisis data dampak Covid-19 kami mengelompokkan berdasarkan jawaban singkat dari warga Jambi yang terkena dampak psikologis akibat Covid-19, sehingga tidak terdapat perubahan kata dan istilah dari jawaban yang kami dapatkan dari responden. Dampak psikologis akibat Covid-19 dapat dilihat pada tabel 1. *Pertama*, cemas dalam meng-hadapi pandemi Covid-19. Jumlah responden masyarakat umum yang menjawab ini sebanyak 319 (25,56%), tenaga medis sebanyak 75 (25,60%), dan ibu hamil 45 (24,59%). *Kedua*, stres. Responden masyarakat umum yang menjawab sebanyak 213 (17,07%), tenaga medis 58 (19,79%), dan ibu hamil 32 (17,49%). *Ketiga*, Takut. Responden masyarakat umum yaitu 292 (23,4%), tenaga medis 67 (22,87%), dan ibu hamil 41 (22,4%). *Keempat*, Perasaan tertekan. Responden masyarakat umum menjawab sebanyak 178 (14,26%), tenaga medis 47 (16,04%), dan ibu hamil 33 (20,77%). *Kelima*, panik. Responden masyarakat umum sebanyak 246 (19,71%), tenaga medis 46 (15,7%), dan ibu hamil 38 (20,77%).

**Tabel 1.** Persentase dampak psikologis covid 19 pada masyarakat Jambi

No	Dampak Psikologis	Umum		Tenaga Medis		Ibu Hamil	
		N	%	N	%	N	%
1	Cemas	319	25,56	75	25,60	45	24,59
2	Stres	213	17,07	58	19,79	32	17,49
3	Takut	292	23,4	67	22,87	41	22,4
4	Perasaan Tertekan	178	14,26	47	16,04	27	14,75
5	Panik	246	19,71	46	15,7	38	20,77
	<b>Jumlah</b>	<b>1248</b>	<b>100</b>	<b>293</b>	<b>100</b>	<b>183</b>	<b>100</b>

1. *Faktor yang menyebabkan warga Jambi mengalami stres dan gangguan psikologis pada masa pandemi Covid-19.*

Berdasarkan hasil survei, dapat terlihat beberapa faktor yang menjadi penyebab warga Provinsi Jambi mengalami stres dan gangguan psikologis akibat pandemi Covid-19 (tabel 2). Di antara penyebab stres dan masalah psikologis tersebut sebagai berikut: *Pertama*, tidak bisa beraktivitas sebagaimana biasanya, hal ini terjadi karena adanya pemberlakuan

*social distancing* dan *physical distancing* oleh pemerintah, sehingga menyebabkan perubahan dalam hidup warga men-jadikan warga rentan mengalami stress dan masalah psikologis. *Kedua*, proses belajar yang terhambat. Hambatan pada proses belajar khususnya terjadi pada warga yang masih berstatus sebagai pelajar dan mahasiswa, adanya tugas yang diberikan sekolah atau kampus secara berlebihan, ditambah aktivitas belajar yang tidak biasa dilakukan yaitu belajar di rumah masing-masing.

**Tabel 2.** Persentase penyebab stres dan gangguan psikologis akibat Covid-19 pada masyarakat Jambi

No	Dampak tidak isolasi mandiri	Umum		Tenaga Medis		Ibu Hamil	
		N	%	N	%	N	%
1	Tingginya risiko terkena Covid-19	60	13,19	21	20,39	19	33,93
2	Penyebaran virus semakin meluas	255	56,04	59	57,28	16	28,57
3	Menambah jumlah pasien Covid-19	13	2,86	5	4,85	7	12,50
4	Menambah angka kematian	4	0,88	1	0,98	2	3,57
5	Membahayakan orang sekitar	123	27,03	17	16,50	12	21,43
	<b>Jumlah</b>	<b>455</b>	<b>100</b>	<b>103</b>	<b>100</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

*Ketiga*, banyaknya berita *hoax* yang beredar di media. Munculnya akun sosial media dan berita *online* menyebarkan berita yang tidak akurat, tidak jelas sumbernya, sehingga *posting*-an tersebut sering sekali meresahkan masyarakat terutama terkait bahaya Covid-19. *Keempat*, masalah ekonomi yaitu sulitnya warga memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, serta mengalami masalah dalam menjaga keberlangsungan hidup selama pandemi. *Kelima*, ibadah terganggu. Kondisi ini terjadi karena masyarakat harus mentaati peraturan untuk menjaga jarak ketika sholat berjamaah di masjid, dan beberapa masjid justru ditutup. *Keenam*, kebosanan. Hal ini juga dapat menimbulkan stres. Kebosanan terjadi karena warga hanya beraktivitas di rumah saja, membuat warga menjadi malas bergerak, serta kurangnya interaksi sosial dengan warga lainnya.

*Ketujuh*, stress juga terjadi karena angka penularan kasus positif Covid-19 semakin meningkat setiap harinya. *Kedelapan*, takut tertular Covid-19. Ini juga dapat menyebabkan stres dan masalah psikologis, hal ini dikarenakan informasi penularan virus Covid-19 yang begitu cepat dan angka kematian yang semakin meningkat. *Kesembilan*, tidak bisa *refreshing*. Baik untuk liburan, mudik ke kampung halaman, ataupun hanya sekedar jalan-jalan dan makan di luar rumah.

Jumlah dan persentase masyarakat umum lebih tinggi dari populasi tenaga medis dikarenakan sebaran pada masyarakat umum juga jauh lebih banyak. Jumlah respon yang dijawab ibu hamil lebih rendah daripada tenaga medis, ini dikarenakan jumlah populasi juga rendah.

**Tabel 3.** Persentase persepsi masyarakat mengenai dampak ketika tidak melakukan isolasi mandiri

No.	Penyebab stres dan gangguan psikologis	Umum		Tenaga Medis		Ibu Hamil	
		N	%	N	%	N	%
1	Tidak bisa beraktivitas sebagaimana biasanya	145	33	20	25,31	145	33
2	Proses belajar mengajar terhambat	62	14	4	5,06	62	14
3	Banyaknya berita <i>hoax</i>	18	4	1	1,27	18	4
4	Masalah ekonomi	85	20	13	16,46	85	20
5	Ibadah terganggu	5	1	1	1,27	5	1
6	Bosan	56	13	3	3,80	56	13
7	Kasus positif yang terus meningkat	10	2	15	18,99	10	2
8	Takut tertular Covid-19	36	8	17	21,51	36	8
9	Tidak bisa <i>refreshing</i>	20	5	5	6,33	20	5
	<b>Jumlah</b>	<b>437</b>	<b>100</b>	<b>79</b>	<b>100</b>	<b>437</b>	<b>100</b>

## 2. Persepsi masyarakat terhadap Isolasi Mandiri.

Salah satu bentuk upaya mengatasi masalah psikologis dan pencegahan Covid-19 pada warga Provinsi Jambi yaitu isolasi mandiri. Dalam persepsi

masyarakat (tabel 3), ada banyak dampak yang akan terjadi apabila warga tidak melakukan isolasi mandiri, diantaranya; tingginya risiko terkena Covid-19, penyebaran semakin luas, meningkatnya jumlah

pasien Covid-19, menambah angka kematian, dan membahayakan orang sekitar. Berdasarkan hasil survei ini, artinya bahwa masyarakat Jambi merasa perlunya ketaatan terhadap aturan pemerintah lewat isolasi mandiri. Selain itu, masyarakat Jambi berpandangan bahwa terdapat dampak negatif apabila aturan tersebut tidak dipatuhi.

### 3. Kegiatan produktif di rumah

Dengan adanya isolasi mandiri dan penerapan *social distancing* dan *physical distancing*, hampir semua aktivitas yang biasanya dilakukan di kantor, tempat kerja atau lembaga lainnya, maka ketika Covid-19 harus dilakukan dari rumah. Warga Jambi ingin tetap produktif selama pandemi.

Beberapa kegiatan produktif yang dilakukan warga Jambi di rumah adalah sebagai berikut (tabel 4). *Pertama*, mengikuti kelas/ seminar *online* dijawab masyarakat umum sebanyak 180 dengan persentase 16,10%, tenaga medis 53 respons (19,63%), dan ibu hamil 10 orang (9,09%). *Kedua*, melakukan hobi atau kegiatan yang disenangi 278 respons masyarakat umum (24,86%), 53 respons (19,63%) tenaga medis, serta 37 orang (33,64%) ibu hamil. *Ketiga*, menggali

ide dan mengembangkan kreativitas. Respon ini dipilih oleh 223 orang responden umum dengan persentase 19,95%, tenaga medis dengan jumlah 58 (21,48%), dan 30 ibu hamil (27,27%). *Keempat*, Merencanakan kegiatan dengan baik. Hal ini disetujui oleh 19,41% (217 orang) responden umum, 20,37% (55 orang) tenaga medis, serta 27,27% (30 orang) ibu hamil. *Kelima*, menyelesaikan tugas lebih awal atau jauh sebelum deadline. Ini dijawab sebanyak 217 orang (19,41%) masyarakat umum, dan 47 orang (17,41%) tenaga medis. *Keenam*, menjaga kebugaran tubuh agar tetap fit dengan berolahraga. Respons ini sebanyak 2 orang (0,18%) masyarakat umum. *Ketujuh*, meningkatkan kewaspadaan dengan melakukan tindakan preventif Covid-19 seperti lebih menjaga kebersihan dan menggunakan masker saat berpergian dipilih sebanyak 0,37% dari jumlah tenaga medis. *Kedelapan*, menjaga kesehatan dengan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). *Kesembilan*, menjaga kesehatan dengan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebanyak 1 orang (0,09%) masyarakat umum, 1 orang (0,37% tenaga medis, dan 1 orang (0,91%) ibu hamil. Kegiatan produktif yang dilakukan masyarakat Jambi disajikan pada tabel 4.

**Tabel 4.** Persentase kegiatan produktif di rumah pada masyarakat Jambi

No	Penyebab stres dan gangguan psikologis	Umum		Tenaga Medis		Ibu Hamil	
		N	%	N	%	N	%
1	Tidak bisa beraktivitas sebagaimana biasanya	145	33	20	25,31	145	33
2	Proses belajar mengajar terhambat	62	14	4	5,06	62	14
3	Banyaknya berita <i>hoax</i>	18	4	1	1,27	18	4
4	Masalah ekonomi	85	20	13	16,46	85	20
5	Ibadah terganggu	5	1	1	1,27	5	1
6	Bosan	56	13	3	3,80	56	13
7	Kasus positif yang terus meningkat	10	2	15	18,99	10	2
8	Takut tertular Covid-19	36	8	17	21,51	36	8
9	Tidak bisa refreshing	20	5	5	6,33	20	5
<b>Jumlah</b>		<b>437</b>	<b>100</b>	<b>79</b>	<b>100</b>	<b>437</b>	<b>100</b>

### 4. Layanan kesehatan mental

Mayoritas warga Provinsi Jambi merasa bahwa layanan kesehatan mental yang dilakukan secara *online* sangat membantu mereka. Responden yang menjawab (Ya) bahwa layanan kesehatan mental sangat

membantu sebanyak 348 (83,06%) dari masyarakat umum, 82 (93,18%) dari tenaga medis, 41 (75,92%) dari ibu hamil. Adapun yang menjawab tidak sebanyak 71 (16,94%) dari masyarakat umum, 6 (6,82%) dari tenaga medis, 13 (24,08%) dari ibu hamil.

Ada beberapa alasan yang membuat warga menganggap layanan kesehatan mental secara *online* dapat membantu, diantaranya; *Pertama*, membantu untuk mencegah/ mengurangi dampak psikologis yang masyarakat rasakan selama pandemi, sebanyak 87 masyarakat umum (28%), 24 ibu hamil (65%), dan 41 tenaga medis (50%). *Kedua*, layanan kesehatan dapat menjadi sarana edukasi mengenai kesehatan mental kepada masyarakat umum. Total responden yang menjawab sebanyak 64 masyarakat umum (20%), 2 ibu hamil (5%), dan 16 tenaga medis (20%).

*Ketiga*, layanan ini bisa menjadi salah satu sumber positif yang membantu masyarakat untuk tetap berpikir positif selama pandemi. Terbukti dengan adanya 96 masyarakat umum (30%), 2 ibu hamil (5%), dan 4 tenaga medis (5%) yang menjawab dengan alasan ini. *Keempat*, mempermudah akses masyarakat untuk melakukan konsultasi, dikarenakan tidak harus keluar rumah dan pergi ke rumah sakit. Sebanyak 55 masyarakat umum (17%), 7 ibu hamil (20%), dan 13 tenaga medis (16%) menjawab dengan alasan ini. *Kelima*, layanan ini bisa menjadi salah satu alternatif yang lebih efektif dan efisien dari layanan yang sebelumnya, terutama selama pandemi ini. Alasan ini dinyatakan oleh 17 masyarakat umum (5%), 2 ibu hamil (5%), dan 7 tenaga medis (9%).

Adapun alasan dari respons menjawab tidak terhadap bantuan layanan kesehatan mental sebagai berikut: *Pertama*, mereka merasa masih mampu melakukan *coping* dengan baik selama pandemi berlangsung. Responden yang menjawab ini terdiri dari 3 masyarakat umum (7%) dan 1 tenaga medis (20%). *Kedua*, tidak semua orang bisa mendapatkan layanan kesehatan secara *online* karena keterbatasan tertentu, contohnya karena sinyal yang tidak mendukung ataupun ketidakmampuan menggunakan *gadget*. Ini dijawab sebanyak 8 masyarakat umum (19%) dan 1 ibu hamil (12,5%).

*Ketiga*, responden menganggap bahwa layanan ini sebaiknya dilakukan secara tatap muka, atau bertemu langsung antara penyedia layanan dan mereka yang membutuhkan. Total responden yang menjawab dengan alasan ini adalah 3 masyarakat umum (7%), 1 ibu hamil (12,5%) dan 1 tenaga medis

(20%). *Keempat*, mereka menganggap bahwa masalah tidak akan bisa diselesaikan karena sumbernya berasal dari faktor lain yang di luar kontrol mereka, ini dijawab sebanyak 4 masyarakat umum (9%) dan 1 tenaga medis (20%).

*Kelima*, mereka merasa bahwa mereka tidak memerlukan layanan ini karena mereka masih merasa baik-baik saja. Sebanyak 7 masyarakat umum (17%), 4 ibu hamil (50%), dan 2 tenaga medis (40%) menjawab dengan alasan ini. *Keenam*, mereka menganggap bahwa kebutuhan akan layanan ini dikembalikan kepada keadaan masing-masing individu, apakah individu tersebut membutuhkannya atau tidak, serta kemampuan individu dalam menjaga kesehatan mental yang dimiliki. Total responden yang menjawab dengan alasan ini adalah 5 dari masyarakat umum (12%) dan 2 ibu hamil (25%). *Ketujuh*, mereka yang sudah pernah menggunakannya menyatakan bahwa layanan ini tidak efisien dan tidak memuaskan, seperti pernyataan dari 12 responden yang berasal dari masyarakat umum (29%).

##### 5. Persepsi masyarakat Jambi terhadap tugas psikolog dalam membantu masyarakat dalam mengatasi masalah psikologis akibat Covid-19.

Dalam mengatasi masalah psikologis akibat pandemi Covid-19 di Jambi, pentingnya peran Psikolog. Warga Jambi mempersepsi bahwa tugas psikolog tersebut adalah sebagai berikut: *Pertama*, membagikan ilmu dan *positive sharing* melalui media sosial, hal ini diungkapkan dari responden masyarakat umum sebanyak 316 orang dengan persentase 27,9%, jumlah responden tenaga medis 69 orang dengan persentase 25.94%, dan jumlah responden 39 orang ibu hamil dengan persentase 27.3%. *Kedua*, memberikan konseling terhadap masyarakat terkait dampak psikologis Covid-19, hal ini dijawab oleh masyarakat umum sebanyak 322 orang dengan persentase 28.4 %, tenaga medis 74 orang dengan persentase 27.82%, dan ibu hamil 39 orang dengan persentase 27.3%.

*Ketiga*, membantu mengurangi gangguan psikologis yang dialami masyarakat, hal ini diung-

kapkan dari jumlah responden masyarakat umum sebanyak 254 orang dengan persentase 22.4%, tenaga medis 65 orang dengan persentase 24.44%, dan ibu hamil jumlah respons 34 orang dengan persentase 23.7%. *Keempat*, Membuka psikoterapi untuk masyarakat yang memiliki masalah psikomatis

akibat Covid-19 secara *online*. hal ini diungkapkan dari jumlah respons masyarakat umum sebanyak 241 orang dengan persentase 21.3%, tenaga medis 58 orang dengan persentase 21.80%, dan jumlah respons ibu hamil sebanyak 31 orang dengan persentase 21.7%. Hasil tersebut dapat kita lihat pada tabel 5.

**Tabel 5.** Persentase persepsi masyarakat atas tugas psikolog dalam mengatasi masalah psikologis akibat Covid-19

No	Tugas Psikolog	Umum		Tenaga Medis		Ibu Hamil	
		N	%	N	%	N	%
1	Membagi ilmu dan <i>positive sharing</i> melalui media sosial	316	27,9	69	25,94	39	27,3
2	Memberikan konseling masyarakat tentang Covid-19	322	28,4	74	27,82	39	27,3
3	Membantu mengurangi gangguan psikologis yang dialami masyarakat	254	22,4	65	24,44	34	23,7
4	Membuka psikoterapi <i>online</i> untuk masyarakat yang memiliki masalah psikosomatis akibat Covid-19	241	21,3	58	21,80	31	21,7
<b>Jumlah</b>		<b>1133</b>	<b>100</b>	<b>266</b>	<b>100</b>	<b>143</b>	<b>100</b>

#### 6. Perilaku preventif untuk memutus mata rantai penularan Covid-19

Beberapa perilaku preventif yang dilakukan warga Jambi dalam mencegah Covid-19 adalah sebagai berikut: *Pertama*, melakukan pola hidup bersih dan sehat yang terdiri dari mencuci tangan, menjaga pola makan, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta melakukan cek kesehatan, ini dijawab 346 orang masyarakat umum dengan persentase 22,17%, 47 ibu hamil dengan persentase 22,70%, serta 87 tenaga medis dengan persentase 23,14%. *Kedua*, melakukan *social*

*distancing* sebanyak 307 masyarakat umum dengan persentase 19,67%, 43 ibu hamil dengan persentase 20,76%, dan 71 tenaga medis dengan persentase 18,89%.

*Ketiga*, melakukan *physical distancing* dijawab oleh 289 masyarakat umum dengan persentase 18,5%, 36 ibu hamil dengan persentase 17,39%, serta 67 tenaga medis dengan persentase 17,82%. *Keempat*, 316 orang responden umum dengan persentase 20,2%, 44 ibu hamil dengan persentase 21,26%, serta 71 tenaga medis dengan persentase 18,88% untuk suatu urusan yang urgen.

**Tabel 6.** Persentase perilaku preventif masyarakat umum di Jambi terhadap penularan Covid-19

No	Perilaku preventif terhadap Covid-19	Umum		Tenaga Medis		Ibu Hamil	
		N	%	N	%	N	%
1	Pola hidup bersih dan sehat	346	22,17	87	23,14	47	22,70
2	<i>Social distancing</i>	307	19,67	71	18,89	43	20,76
3	<i>Physical distancing</i>	289	18,5	67	17,82	36	17,39
4	Menggunakan masker	316	20,2	71	18,88	44	21,26
5	Menjaga daya tahan tubuh	283	18,24	74	19,68	36	17,40
6	Karantina mandiri	10	0,64	2	0,53	1	0,49
7	Menjauhi penyebab stres	9	0,58	4	1,06	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>1560</b>	<b>100</b>	<b>376</b>	<b>100</b>	<b>207</b>	<b>100</b>



*Kelima*, 283 orang responden umum dengan persentase 18,24%, 36 ibu hamil dengan persentase 17,40%; dan 74 tenaga medis dengan persentase 19,68% menjaga daya tahan tubuhnya dengan mengonsumsi vitamin, berjemur, dan hal lainnya yang bermanfaat untuk menjaga ketahanan tubuh. *Keenam*, 10 orang responden umum dengan persentase 0,64%, 1 ibu hamil dengan persentase 0,49%, dan 2 tenaga medis dengan persentase 0,53% diketahui melakukan karantina mandiri di rumah. *Ketujuh*, 9 orang responden umum dengan persentase 0,58% serta 4 tenaga medis dengan persentase 1,06 % menjauhi penyebab stres akibat Covid-19 seperti berupaya untuk tidak gampang panik dan menelaah informasi mengenai Covid-19 dengan bijak. Berikut dapat kita lihat pada tabel 6.

## DISKUSI

Hasil penelitian yang berkaitan dengan dampak psikologis akibat Covid-19 di Provinsi Jambi, memiliki persamaan dan perbedaan dengan beberapa hasil riset yang ada di berbagai negara di dunia. Terutama terhadap dampak psikologis; seperti cemas, stres, takut, perasaan tertekan, dan panik.

Bila melihat apa yang dialami oleh warga Jambi di atas, beberapa negara di dunia dengan tingkat kasus positif sangat besar seperti yang terjadi di Italia, warga negara Italia juga mengalami dampak psikologis, diantara dampak tersebut seperti *peritraumatic distress*, cemas, dan depresi (Pakenham, dkk, 2020).

Dampak psikologis akibat Covid-19 juga dirasakan di Cina. Liu, dkk (2020) membuktikan bahwa adanya dampak psikologis berupa ketakutan dan stres akibat pandemi Covid-19. Hal ini menunjukkan adanya kesamaan dengan apa yang dialami warga Provinsi Jambi. Hanya saja dalam penelitian tersebut, dijelaskan bahwa takut dan stres secara berlebihan dalam jangka waktu yang panjang dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik warga, hal ini terjadi karena adanya penurunan fungsi *neuro-endocrine-immune system*, sehingga dapat menimbulkan berbagai penyakit.

Relevansi penelitian terkait dampak Covid-19 terhadap Psikologis di Jambi juga memiliki persamaan

dan perbedaan dengan yang dialami warga di India persamaannya adalah cemas dan tertekan. Adapun perbedaannya, di India warga juga mengalami kesulitan tidur, paranoia, dan kebutuhan untuk memakai sarung tangan dalam setiap aktivitas yang mereka lakukan (Roy, dkk., 2020).

Selain hasil penelitian, dampak Covid-19 terhadap psikologis juga dilakukan dengan proses *assessment*, terutama yang dilakukan oleh *Canadian Psychological Association* pada warga negara Kanada. Hasilnya menunjukkan bahwa adanya dampak psikologis akibat Covid-19, diantaranya stres, perubahan pola makan dan tidur, sulit tidur dan sulit konsentrasi, kondisi fisik yang memburuk, penggunaan alkohol, tembakau dan obat-obatan. Jika mencermati hasil asesmen tersebut, maka ada kesamaan dengan hasil penelitian ini yaitu stres. Adapun perbedaannya bahwa di Kanada mereka mengalami perubahan pola makan dan tidur, sulit konsentrasi, kondisi fisik yang memburuk, dan menggunakan obat-obatan, alkohol dan tembakau.

Adanya relevansi antara berbagai penelitian yang ada di setiap negara di dunia, peneliti meyakini bahwa memang ada dampak psikologis akibat pandemi Covid-19. Pada termin lain, peneliti juga mengungkapkan apa yang menyebabkan warga Jambi mengalami stres dan gangguan psikologis akibat Covid-19.

Berdasarkan hasil penelitian pada warga Jambi, ditemukan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan warga mengalami stres dan gangguan psikologis lainnya, diantaranya; karena tidak bisa beraktivitas sebagaimana biasanya, proses belajar mengajar terhambat, banyaknya berita hoax, kesulitan ekonomi, terganggunya ibadah, bosan, meningkatnya kasus positif, takut tertular Covid-19, dan tidak bisa *refreshing*. Faktor yang terjadi pada masyarakat Jambi di atas juga memiliki kesamaan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Islam, dkk (2020), kesamaan tersebut yaitu adanya faktor kesulitan ekonomi dan terhambatnya proses pembelajaran dalam dunia pendidikan yang menyebabkan stres di Bangladesh. Adapun perbedaannya

di Bangladesh faktor stres juga terjadi karena krisis pangan.

Dalam upaya pencegahan penularan Covid-19 yaitu lewat Isolasi diri, bagi warga Jambi bahwa ketidakpatuhan untuk isolasi diri dapat berdampak pada tingginya risiko terkena Covid-19, penyebaran virus yang semakin luas, jumlah pasien Covid-19 yang bertambah, meningkatnya angka kematian, dan membahayakan orang sekitar. Dalam penelitian dengan mengamati surat kabar di Inggris dan Sri Lanka, justru terdapat perbedaan dalam memahami isolasi diri dengan apa yang dipahami warga Jambi. Seperti yang dibuktikan oleh Herat (2020) bahwa isolasi diri dan *lockdown* dapat menyebabkan rentannya gangguan mental dan menurunnya kondisi ekonomi dan hubungan sosial warga.

Upaya lain untuk mencegah gangguan psikologis yaitu dengan layanan kesehatan mental, upaya tersebut oleh warga Jambi dianggap sesuatu yang sangat penting untuk dilakukan. Hal itu karena dapat membantu masyarakat untuk konsultasi, sarana edukasi mengenai kesehatan mental kepada masyarakat, sumber positif yang membantu masyarakat untuk berpikir positif, mempermudah akses untuk konsultasi, lebih efektif dari layanan psikologis sebelum adanya pandemi.

Bentuk layanan kesehatan mental selama pandemi yang dirasakan masyarakat Jambi bisa didapatkan melalui konseling *online* dari HIMPSI Wilayah Jambi, Jasa konseling Psikologi Universitas Jambi, Sejiwa UNJA. Masyarakat Jambi juga mengakses layanan kesehatan Mental di luar Jambi seperti RED-19, layanan Posko pencegahan Covid-19, dan ILMPI.

Hal ini relevan dengan apa yang terjadi di beberapa wilayah di berbagai negara selama pandemi. Seperti dibuktikan oleh Percudani, dkk (2020) layanan kesehatan mental di Lambordy di salah satu wilayah di Italia, membuktikan bahwa di sana layanan kesehatan mental penting untuk mengidentifikasi kondisi mental warga, rekomendasi keselamatan kerja, *telemedicine* dan intervensi psikososial jarak jauh.

Adapun terkait peran psikolog dalam mengatasi masalah psikologis pada warga Jambi, Bila melihat hasil penelitian ini, peran mereka dapat berupa membagi ilmu dan hal-hal positif lewat media sosial,

konseling, menggali gangguan psikologis yang dialami masyarakat, psikoterapi *online*. Mackolil dan Mackolil (2020) juga menilai pentingnya peran psikolog dalam penanganan masalah psikologis akibat pandemi Covid-19, salah satunya untuk mengatasi munculnya kecemasan dan stigma sosial ketika Covid-19, selain itu asosiasi psikologi juga penting andilnya dalam menentukan intervensi apa yang akan dipakai dalam menangani masalah-masalah psikologis yang timbul selama pandemi.

Bagian terakhir dari bahasan penelitian ini terkait perilaku preventif warga dalam menghadapi Covid-19, pola hidup bersih dan sehat, *social distancing* dan *physical distancing*, menggunakan masker, menjaga daya tahan tubuh, karantina mandiri, menjauhi penyebab *stress*. Bila melihat apa yang dilakukan di Jambi. Hal ini secara umum juga dilakukan oleh berbagai wilayah yang ada di Indonesia dan di negara-negara lainnya. Perkembangan riset tentang perilaku preventif justru lebih banyak mengungkapkan sesuatu yang spesifik, seperti adanya pembatas jalan (*barriers*) yang merintang di akses utama jalan yang dapat mencegah transmisi virus, selain itu juga ada BSG *as game changer* (Maqbol & Khan, 2020).

## SIMPULAN

Berdasarkan temuan yang telah peneliti paparkan, bahwasanya kita dapat melihat adanya dampak psikologis yang terjadi pada warga Jambi, berupa; cemas, stres, takut, perasaan tertekan, dan panik. Kondisi ini tidak hadir dengan sendiri, beberapa penyebab dari masalah psikologis tersebut yaitu terhambatnya aktivitas sehari-hari, dan proses belajar mengajar bagi pelajar dan civitas akademika, banyaknya beredar berita *hoax* di media, masalah ekonomi, ibadah terganggu, kebosanan, kasus positif yang terus meningkat, takut tertular Covid-19, dan tidak bisa *refreshing*. Penelitian ini juga menjelaskan persepsi masyarakat terkait dampak jika tidak dilakukan isolasi mandiri, kegiatan produktif di rumah, layanan kesehatan mental, tugas psikolog, dan beberapa upaya preventif lainnya yang dapat mencegah penularan Covid-19.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Badahdah, A., Khamis, F., Al Mahyijari, N., Al Balushi, M., Al Hatmi, H., Al Salmi, I., & Al Noomani, J. (2020). The mental health of health care workers in Oman during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 0020764020939596.
- Canadian Psychological Association. (2020). Psychology works fact sheet: coping with covid-19. Diakses dari: [https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW\\_Psychological\\_Practice\\_and\\_COVID19.pdf](https://cpa.ca/docs/File/Publications/FactSheets/PW_Psychological_Practice_and_COVID19.pdf).
- Castro, C.M., Climent, E.V., Oron, L.C., & Poudereux, I.M. (2021). Exploratory study of the hoaxes spread via WhatsApp in Spain to prevent and/or cure covid-19. *Gac Sanit.* 2021.
- Corbett, dkk. (2020). Health anxiety and behavioural changes of pregnant women during the covid-19 pandemic. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 24(9), 96–97.
- Data statistik Covid-19 Provinsi Jambi. Diakses dari: <http://corona.jambiprov.go.id>.
- Desjardins, M.R., Hohl, A., & Delmelle, E.M. (2020). Rapid surveillance of covid-19 in the United States using a prospective space-time scan statistic: *Detecting and evaluating emerging clusters*. <https://doi.org/10.1016/j.apgeog.2020.102202>
- Herat, M. (2020). “I feel like death on legs”: Covid-19 isolation and mental health. *Social Sciences & Humanities Open*, 2.
- Huremović, D. (2019). *Psychiatry of pandemics: a mental health response to infection outbreak*. Springer.
- Islam, S.D.U., Doza, M.D., Khan, R.H., Haque, M.A., Mamun, M.A. (2020). Exploring COVID-19 stress and its factors in Bangladesh: *A perception-based study*. *Heliyon*, 6.
- Liu, Q. W., Zhao, G. Z., Ji, B., Liu, Y.T., Zhang, J.Y., Mou, Q.J., Shi, T.Y. (2020). Analysis of the influence of the psychology changes of fear induced by the Covid-19 epidemic on the body. *World Journal of Acupuncture – Moxibustion*, 30, 85–89.
- Mackolil, J., & Mackolil, J. (2020). Addressing psychosocial problems associated with the covid-19 lockdown. *Asian Journal of Psychiatry*, 51.
- Maqbol, A., & Khan, N.Z. (2020). Analyzing barriers for implementation of public health and social. *Clinical Research & Reviews*, 14.
- Pakenham, K.I., Landi, G., Bocolini, G., Furlani, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 109–118.
- Percudani, M., Corradin, M., Moreno, M., Indelicato, A., Vita, A. (2020). Mental Health Services in Lombardy during COVID-19 outbreak. *Psychiatry Research*, 288.
- Pinggian, B., Opod, H., & David, L. (2021). Dampak psikologis tenaga kesehatan selama pandemi covid-19. *Jurnal Biomedik*, 13(2), 144-151.
- Phoswa, W. N. & Khaliq, O. P. (2020) Is pregnancy a risk factor of Covid-19. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 4-8.
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian journal of psychiatry*, 52.
- Rothan, H.A. & Byrareddy. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 109.
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian journal of psychiatry*, 51.
- Shahi, G.K., Dirkson, A., & Majchrzak. (2021). An exploratory study of covid-19 misinformation on Twitter. *Online Social Networks and Media*, 22.
- Shaughnessy, J.J., Zechmeister, E.B., & Zechmeister, J.S. (2012). *Research Methods in Psychology* New York: McGraw Hill.

Worldometer. Coronavirus Update (Live): Cases and  
Deaths from COVID-19 Virus Pandemic.  
Diakses dari: [https://www.worldometers.info/  
coronavirus/](https://www.worldometers.info/coronavirus/)

Naskah masuk : 20 September 2021  
Naskah diterima : 21 Juni 2021