

PERMASALAHAN KESEHATAN MENTAL AKIBAT PANDEMI COVID-19

13

Sulis Winurini

Abstrak

Permasalahan kesehatan mental menjadi isu yang tidak terelakkan di tengah pandemi Covid-19. Tulisan ini bertujuan menggambarkan permasalahan kesehatan mental di Indonesia akibat pandemi Covid-19 dan upaya pemerintah dalam mencegah serta mengatasinya. Permasalahan kesehatan mental seperti cemas, depresi, dan trauma karena Covid-19 dirasakan oleh masyarakat Indonesia. Terhadap permasalahan ini, pemerintah memiliki layanan Sejiwa untuk membantu masyarakat mengatasi ancaman psikologi akibat pandemi Covid-19. Selain itu, pemerintah juga meluncurkan Pedoman mengenai Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid-19, di samping berupaya mengembangkan Desa Siaga Covid-19. Dalam hal ini, DPR RI, khususnya Komisi IX, perlu mendukung upaya yang telah dilakukan Kementerian Kesehatan terkait pencegahan, penanganan, serta pelaksanaan tindak lanjut permasalahan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19.

Pendahuluan

Pada penghujung Juli 2020, seorang pasien Covid-19 di Surabaya, Jawa Timur bunuh diri dengan loncat dari lantai 6 Rumah Sakit Umum Haji Surabaya. Korban diduga mengalami depresi karena sudah tujuh kali melakukan tes swab dan hasilnya selalu positif (detik.com, 30 Juli 2020). Kasus ini menandakan bahwa pandemi Covid-19 bisa memicu permasalahan kesehatan mental seseorang hingga ke tingkat yang sangat serius. Devora Kestel, Direktur Departemen Kesehatan Mental dan

Pengguna NAPZA WHO, pernah mengingatkan bahwa peningkatan jumlah dan tingkat keparahan penyakit mental akibat pandemi Covid-19 kemungkinan akan terjadi. Oleh karena itu, pemerintah harus menempatkan permasalahan ini sebagai prioritas yang harus diatasi (Republika.co.id, 15 Mei 2020). Sejalan dengan pernyataan Devora Kestel, dalam Laporan Gugus Tugas Covid-19 disampaikan bahwa 80% persoalan Covid-19 adalah persoalan psikologis, sedangkan sisanya adalah persoalan kesehatan fisik. Hal ini berarti permasalahan



kesehatan mental perlu mendapat perhatian pemerintah. Dengan demikian, maka pertanyaan yang akan dijawab melalui tulisan ini adalah: bagaimana gambaran permasalahan kesehatan mental di Indonesia akibat pandemi Covid-19? Apa saja upaya yang sudah dilakukan pemerintah untuk mencegah dan mengatasi permasalahan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19?

Gambaran Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) melakukan survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dilakukan secara daring. Pemeriksaan dilakukan terhadap 1.552 responden berkenaan dengan tiga masalah psikologis yaitu cemas, depresi, dan trauma. Responden paling banyak adalah perempuan (76,1%) dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Responden paling banyak berasal dari Jawa Barat 23,4%, DKI Jakarta 16,9%, Jawa Tengah 15,5%, dan Jawa Timur 12,8% (pdsjki.org/home, 23 April 2020).

Hasil survei menunjukkan, sebanyak 63% responden mengalami cemas dan 66% responden mengalami depresi akibat pandemi Covid-19. Gejala cemas utama adalah merasa khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebihan, mudah marah, dan sulit rileks. Sementara gejala depresi utama yang muncul adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, tidak bertenaga, dan kehilangan minat. Lebih lanjut, sebanyak 80% responden memiliki gejala stres pascatrauma

psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid-19. Gejala stres pascatrauma psikologis berat dialami 46% responden, gejala stres pascatrauma psikologis sedang dialami 33% responden, gejala stres pascatrauma psikologis ringan dialami 2% responden, sementara 19% tidak ada gejala. Adapun gejala stres pascatrauma yang menonjol yaitu merasa berjarak dan terpisah dari orang lain serta merasa terus waspada, berhati-hati, dan berjaga-jaga. Sementara pemeriksaan lanjutan yang dilakukan terhadap 2.364 responden di 34 provinsi menyebutkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan pemeriksaan sebelumnya. Sebanyak 69% responden mengalami masalah psikologis. Sebanyak 68% mengalami cemas, 67% mengalami depresi, dan 77% mengalami trauma psikologis. Sebanyak 49% responden yang mengalami depresi bahkan berpikir tentang kematian (<http://pdsjki.org/hom>, 14 Mei 2020). Data tersebut menggambarkan bahwa permasalahan kesehatan mental, seperti cemas, depresi, trauma akibat pandemi Covid-19 dirasakan secara nyata oleh masyarakat Indonesia pada saat ini.

Faktor Risiko Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19

Banyaknya orang yang mengalami permasalahan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 bisa dipahami mengingat pandemi Covid-19 merupakan sumber stres baru bagi masyarakat dunia saat ini. Secara global, terdapat empat faktor risiko utama depresi

yang muncul akibat pandemi Covid-19 (Thakur dan Jain, 2020). *Pertama*, faktor jarak dan isolasi sosial. Ketakutan akan Covid-19 menciptakan tekanan emosional yang serius. Rasa keterasingan akibat adanya perintah jaga jarak telah mengganggu kehidupan banyak orang dan mempengaruhi kondisi kesehatan mental mereka, seperti depresi dan bunuh diri. Mengacu pada kasus di India, Amerika Serikat, Saudi Arabia, dan Inggris, isolasi selama pandemi Covid-19 kemungkinan berkontribusi terhadap bunuh diri. Sebagai contoh, mahasiswa Cina yang kuliah di Saudi Arabia bunuh diri setelah diisolasi di rumah sakit karena diduga terinfeksi Covid-19.

Kedua, resesi ekonomi akibat Covid-19. Pandemi Covid-19 telah memicu krisis ekonomi global yang kemungkinan akan meningkatkan risiko bunuh diri terkait dengan pengangguran dan tekanan ekonomi. Perasaan ketidakpastian, putus asa, dan tidak berharga meningkatkan angka bunuh diri. Di Jerman, contohnya, Menteri Keuangan bunuh diri pada akhir Maret 2020 karena putus asa dengan dampak ekonomi akibat pandemi Covid-19. Di Indonesia, hingga 31 Juli 2020, Kementerian Ketenagakerjaan mencatat ada 2,14 juta tenaga kerja formal dan informal terdampak pandemi Covid-19. Banyak pakar menilai kemungkinan Indonesia masuk ke jurang resesi pada Kuartal III 2020 (Juli-September 2020) dengan melihat pertumbuhan ekonomi Indonesia yang menurun drastis hingga minus 5,32% pada Kuartal II 2020 (April-Juni 2020) berdasarkan data dari BPS (Kompas.com, 3 Agustus 2020).

Ketiga, stres dan trauma pada tenaga kesehatan. Penyedia layanan kesehatan berada pada risiko kesehatan mental yang makin tinggi selama pandemi Covid-19. Sumber stres mencakup stres yang ekstrim, takut akan penyakit, perasaan tidak berdaya, dan trauma karena menyaksikan pasien Covid-19 meninggal sendirian. Sumber stres ini memicu risiko bunuh diri tenaga kesehatan. Survei terhadap 2.132 perawat dari seluruh Indonesia yang dilakukan oleh peneliti Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan UI bersama dengan Divisi Penelitian Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia (IPKJI) pada April hingga Mei 2020 menunjukkan bahwa lebih dari separuh tenaga kesehatan mengalami kecemasan dan depresi, bahkan ada yang berpikir untuk bunuh diri (Kompas, 4 Agustus 2020:1).

Keempat, stigma dan diskriminasi. Stigma Covid-19 dapat memicu kasus bunuh diri di seluruh dunia. Di India, misalnya, seorang pria bunuh diri setelah menghadapi boikot sosial dan diskriminasi agama karena dicurigai terinfeksi Covid-19. Di Bangladesh, seorang pria bunuh diri setelah diisolasi oleh tetangganya karena didiagnosa terinfeksi Covid-19. Di Indonesia, stigma dan diskriminasi dialami secara nyata, terutama oleh tenaga kesehatan. Bentuk stigma yang dialami antara lain berupa orang-orang sekitar menghindar dan menutup pintu saat melihat perawat, diusir dari tempat tinggal, dilarang naik kendaraan umum, keluarga dikucilkan, dilarang menikahi mereka, dan ancaman diceraikan oleh suami atau istri (Kompas, 4 Agustus 2020:1).

Upaya Pemerintah dalam Mencegah Permasalahan Kesehatan Mental

Permasalahan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 telah menjadi perhatian pemerintah. Pada penghujung bulan April 2020, Kantor Staf Presiden (KSP) bersama dengan Kementerian Komunikasi dan Informatika, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak (KPPA), Kementerian Kesehatan, Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, PT Telkom, Infomedia, dan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) meluncurkan layanan bantuan konsultasi psikologi kesehatan jiwa atau Sejiwa. Layanan ini ditujukan untuk membantu menangani potensi ancaman tekanan psikologi masyarakat di tengah pandemi Covid-19.

Pada praktiknya, masyarakat yang membutuhkan layanan psikologi menghubungi *hotline* 119 ext 8. Penelpon nantinya akan disambungkan ke relawan dari HIMPSI dan akan mendapat kesempatan melakukan konseling selama 30 menit. Ada tiga langkah penanganan psikologis yang diberikan, yaitu edukasi publik, konsultasi awal kejiwaan, dan pendampingan. Pada *Batch* 1, terdapat 162 relawan yang bertugas dalam layanan Sejiwa yang terdiri dari para praktisi psikologi Indonesia. Dari tanggal 29 April 2020 hingga 28 Mei 2020, panggilan yang masuk ke layanan Sejiwa sebanyak 17.088 panggilan. Adapun panggilan yang berhasil diterima petugas sebanyak 14.916 panggilan dan aduan yang masuk ke relawan sebanyak 1.366 (HIMPSI, 2020).

Sebagai upaya preventif, pemerintah melalui Kementerian

Kesehatan telah meluncurkan Buku Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid-19, merujuk pada kebijakan WHO. Buku ini menjadi acuan pemerintah pusat dan pemerintah daerah dalam mengambil langkah pencegahan, penanganan, serta pelaksanaan tindak lanjut di bidang kesehatan mental dan psikososial dalam pandemi Covid-19. Supaya optimal, Kementerian Kesehatan berupaya melibatkan masyarakat melalui Desa Siaga Covid-19. Desa Siaga Covid-19 adalah desa yang penduduknya memiliki kesiapan sumber daya dan kemampuan mengatasi masalah kesehatan, baik fisik maupun mental, secara mandiri dalam menghadapi Covid-19. Desa Siaga Covid-19 kemudian diturunkan menjadi RT/RW Siaga Sehat Jiwa supaya bisa bekerja sama dengan lintas profesi terkait, mulai dari Dinas Kesehatan provinsi dan kabupaten hingga puskesmas. Di sini, psikolog klinis mengedukasi dan memberikan panduan keterampilan praktis kepada masyarakat supaya dapat menerapkan prinsip pendampingan secara mandiri. Tampak bahwa langkah yang dilakukan pemerintah sudah komprehensif, melibatkan lintas sektoral, swasta, dan masyarakat, sehingga bisa menjadi strategi yang tepat dalam upaya pencegahan dan pengentasan masalah kesehatan mental masyarakat akibat pandemi Covid-19.

Penutup

Permasalahan kesehatan mental, seperti cemas, depresi, dan trauma karena Covid-19 dirasakan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia.

Beberapa faktor risiko utama adalah jarak dan isolasi sosial, resesi ekonomi, stres dan trauma pada tenaga kesehatan, serta stigma dan diskriminasi. Terhadap permasalahan ini, pemerintah telah meluncurkan layanan Sejiwa untuk membantu menangani ancaman psikologi masyarakat akibat pandemi Covid-19. Selain itu, pemerintah juga meluncurkan Buku Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid-19, di samping berupaya mengembangkan Desa Siaga Covid-19.

DPR RI, khususnya Komisi IX, perlu mendukung upaya yang telah dilakukan Kementerian Kesehatan terkait pencegahan, penanganan, serta pelaksanaan tindak lanjut permasalahan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19. Sosialisasi kepada masyarakat mengenai layanan psikologis yang tersedia dan edukasi yang masif mengenai Covid-19 supaya masyarakat bisa membedakan antara fakta dengan yang bukan, koordinasi lintas sektoral yang lancar, hingga pelibatan pihak swasta serta masyarakat menjadi kunci berhasilnya implementasi penanganan permasalahan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19.

Referensi

"Indonesia Menuju Resesi", 5 Agustus 2020, https://jeo.kompas.com/indonesia-menuju-resesi-pertama-sejak-1998#utm_source=kompas.com&utm_medium=kgnotif&utm_campaign=update-pertumbuhan-ekonomi-kuartal-ii-2020-terendah-sejak-1999-indonesia-menuju-resesi&message_id=

22685a32-7fd5-4c01-b5cf-1c16e2fb8f1a&received_count=1, diakses 5 Agustus 2020.

"Layanan Psikologi Sehat Jiwa (Sejiwa) 119 Ext 8 HIMPSI", 2 Juni 2020, https://mpsi.untag-sby.ac.id/backend/uploads/pdf/Simposium_IPS_HIMPSI_2020.pdf, diakses 5 Agustus 2020.

"Masalah Psikologis di Era Covid-19", <http://pdsjki.org/home>, diakses 4 Agustus 2020.

"Pasien Covid-19 di Surabaya Bunuh Diri Diduga Stres 7 Kali Swab Hasilnya Positif", 30 Juli 2020, <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5114213/pasien-covid-19-di-surabaya-bunuh-diri-diduga-stres-7-kali-swab-hasilnya-positif>, diakses 5 Agustus 2020.

"Penerapan DKJPS Covid-19 Perlu Kolaborasi Semua," 6 Mei 2020, ria.antaranews.com/nasional/berita/1471641/kemenkes-penerapan-dkjps-covid-19-perlu-kolaborasi-semua-pihak?utm_source=antaranews&utm_medium=nasional&utm_campaign=antaranews, diakses 5 Agustus 2020.

"Perawat Alami Depresi dan Stigmatisasi", *Kompas*, 4 Agustus 2020, hal 1.

"Sebanyak 7500 Orang Menghubungi Layanan Sejiwa Dalam 12 Hari", 14 Mei 2020, <https://www.medcom.id/rona/kesehatan/0k80mXWksebanyak-7-500-orang-menghubungi-layanan-sejiwa-dalam-12-hari>, diakses 4 Agustus 2020.

"Sejiwa", <https://www.indotelko.com/read/1589862280/telkom-sejiwa>, diakses 4 Agustus 2020.

"Sejiwa, Layanan Konseling Untuk

Sehat Jiwa”, 30 April 2020, <https://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/sejiwa-layanan-konseling-untuk-sehat-jiwa>, diakses 4 Agustus 2020

“Sepanjang Maret Juli Kemnaker Catat 214 Juta Pekerja Terdampak Covid-19”, 5 Agustus 2020, <https://nasional.kontan.co.id/news/sepanjang-maret-juli-kemnaker-catat-214-juta-pekerja-terdampak-covid-19>, diakses 5 Agustus 2020.

Thakur, V., & Jain, A. (2020). Covid 2019 Suicides: A Global Psychological Pandemic. *Brain, behavior, and immunity*, No. 88, hal. 952-953.

“WHO Peringatkan Krisis Kesehatan Mental Selama Pandemi”, 15 Mei 2020, <https://republika.co.id/berita/qab7hz459/who-peringatkan-krisis-kesehatan-mental-selama-pandemi>, diakses 5 Agustus 2020.



Sulis Winurini
sulis.winurini@dpr.go.id

Sulis Winurini, S.Psi., M.Psi., menyelesaikan pendidikan S1 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia tahun 2004 dan pendidikan S2 Psikologi Industri dan Organisasi Universitas Indonesia tahun 2007. Saat ini menjabat sebagai Peneliti Madya Psikologi pada Pusat Penelitian-Badan Keahlian DPR RI. Beberapa karya tulis ilmiah yang telah dipublikasikan melalui jurnal dan buku antara lain: “Fenomena Kecemasan pada Siswa saat Menghadapi Ujian Nasional” (2013), “Kontribusi *Psychological First Aid* (PFA) dalam Penanganan Korban Bencana Alam” (2014), dan “Praktik *Bullying* dalam Masa Orientasi Peserta Didik Baru dan Upaya Pemerintah Mengatasinya” (2015).

Info Singkat

© 2009, Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI
<http://puslit.dpr.go.id>
ISSN 2088-2351

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi tulisan ini tanpa izin penerbit.