

MEMBENTUK PRIBADI YANG SEHAT MENTAL DI TENGAH PANDEMI COVID 19 DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGIS

Diah Retno Ningsih²⁾, Fitriyatul Maulidah¹⁾, Nazila Aisyatus Sufi²⁾

¹⁾diahningsih@iaiskjmalang.ac.id, Fitriyatulmaulidah2102@gmail.com.

²⁾nazilaaisyah2626@gmail.com

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

Abstrak. Mengikuti perkembangan informasi tentang virus corona (covid-19) memang penting untuk meningkatkan sikap hati-hati dan waspada. Namun banyaknya informasi yang didapat juga dapat membuat seseorang gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi covid-19 dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti ketakutan, kesedihan, kesepian, dan kecemasan yang berlebihan. ditambah lagi kebingungan akibat banyaknya informasi yang belum dapat dibuktikan kebenarannya. Untuk itu, disaat seperti sekarang ini, sangat penting untuk membangun pribadi yang sehat baik secara fisik maupun psikologis.

Kata kunci: *Pribadi Sehat Mental, Pandemi Covid 19, Psikologis*

Abstract. Following the development of information about the corona virus (covid-19) is indeed important to increase caution and alertness. But the amount of information obtained can also make a person mental health disorders. Mental health disorders that occur during the COVID-19 pandemic can be caused by various things such as fear, sadness, loneliness, and excessive anxiety. added to the confusion due to the large amount of information that cannot be proven true. For that, at a time like today, it is very important to build a healthy person both physically and psychologically.

Keywords: *Mentally Healthy Personal, Covid 19 Pandemic, Psychological*

I. PENDAHULUAN

Menurut situs WHO, virus corona adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Pada manusia corona diketahui menyebabkan infeksi pernafasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS), dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Virus corona paling terbaru yang ditemukan adalah Coronavirus disease

(COVID-19). Virus ini termasuk penyakit menular ditemukan di Wuhan, China pada Desember 2019 yang kemudian menjadi wabah di seluruh dunia¹.

Virus corona menyebar dengan cepat ke seluruh dunia. Termasuk di Indonesia. Bahkan hingga pertengahan Juli 2020, terkonfirmasi sebanyak 80.094 kasus positif Covid-19. dan penambahan lebih dari 1.000 kasus setiap harinya.²

Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, kelelahan, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami sakit dan nyeri, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan atau diare. Gejala-gejala ini bersifat ringan dan terjadi secara bertahap. Selain itu, gejala yang dialami oleh setiap orang berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi kekebalan tubuh orang yang terinfeksi virus corona.

Namun demikian, dalam beberapa kasus orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala apa pun dan tak merasa tidak enak badan. Mereka disebut dengan Orang tanpa gejala (OTG). Meskipun begitu, OTG ini dapat menyebarkan virus korona kepada orang lain yang berinteraksi dengannya. Kebanyakan orang (sekitar 80%) pulih dari penyakit ini tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari setiap 6 orang yang terinfeksi COVID-19 sakit parah dan mengalami kesulitan bernapas.

Orang yang lebih tua, dan mereka yang memiliki masalah medis seperti tekanan darah tinggi, masalah jantung atau diabetes, memiliki resiko lebih besar kemungkinannya terkena penyakit serius. Orang dengan demam, batuk dan kesulitan bernapas harus mendapat perawatan medis.

Virus corona (COVID-19) menyebar orang ke orang melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut yang menyebar ketika seseorang batuk atau menghembuskan nafas. Tetesan ini kemudian jatuh ke benda yang disentuh oleh orang lain. Orang tersebut kemudian menyentuh mata, hidung, atau mulut sehingga virus tersebut masuk kedalam tubuhnya dan menyerang sistem kekebalan tubuhnya.³

Pandemi virus Corona tidak hanya memberikan dampak bagi kesehatan fisik tetapi juga kesehatan mental setiap orang. Setiap orang memberikan respon yang

¹ World Health Organization, "Mental Health and Psychosocial Consideration during The Covid-19 outbreak, 18 Maret 2020, Google Scholar. Hal. 1

² Gugus tugas Percepatan Penanganan Covid-19, Peta sebaran kasus per provinsi (Covid-19)

³ World Health Organization, "Transmisi-CoV-2: Implikasi terhadap kewaspadaan pencegahan infeksi", 09 Juli 2020, Google Scholar. Hal 1

berbeda terhadap adanya Virus corona tidak hanya rasa takut, tetapi juga efek psikologis lain yang ditimbulkan bisa berdampak serius bagi kesehatan mental.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan virus corona sebagai pandemi pada hari Rabu 11 Maret 2020. Hal ini membuat pemerintah dan masyarakat dunia makin waspada dengan penyebaran virus corona.

Meski penting untuk mencari informasi terpercaya, kita juga perlu mengetahui langkah-langkah untuk membentengi diri dari stres dan panik yang berlebihan di tengah wabah corona. Cara yang dapat dilakukan untuk membentengi diri dari stres dan panik berlebih di tengah wabah corona adalah dengan menjadi pribadi yang sehat baik secara fisik maupun mental.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode literatur atau kepustakaan dan studi pustaka/riset pustaka, maka itu penelitian yang dilakukan hanya berdasarkan atas karya tertulis, termasuk hasil penelitian baik yang telah maupun yang belum dipublikasikan. Sumber data merupakan hal yang wajib diperoleh dalam penelitian, karena melalui sumber data yang tepat maka penelitian akan berhasil dengan baik⁴. Sumber data dalam penelitian ini mencakup buku, artikel yang sesuai dengan topik penelitian yang dilakukan yakni membentuk pribadi yang sehat mental di tengah pandemi covid 19 dalam perspektif psikologis serta juga melakukan pengamatan langsung kepada beberapa subjek yang terdampak pandemi Covid-19.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pribadi Sehat dan Pribadi Tidak Sehat

Pribadi sehat adalah mampu membagi energi psikis yang seimbang antara id, ego dan superego sehingga mekanisme pertahanan dirinya dapat digunakan fungsi secara efektif. Orang yang memiliki pribadi sehat dapat menyesuaikan dengan semua tekanan atau dorongan yang ada dan memiliki tingkat kesadaran yang lebih besar dari

⁴ Setiadi, Gatut, and Nurma Yuwita. "Pengembangan Modul Mata Kuliah Bahasa Indonesia Menggunakan Model Addie Bagi Mahasiswa Iai Sunan Kalijogo Malang". *Akademika : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 2, no. 2 (December 3, 2020): 200-217. Accessed May 17, 2021. <https://ejournal.iaiskjmalang.ac.id/index.php/akad/article/view/207>.

pengalaman mereka. Pribadi yang normal atau bermental sehat adalah pribadi yang menampilkan tingkah laku yang adekuat & bisa diterima masyarakat pada umumnya, sikap hidupnya sesuai norma & pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal & intersosial yang memuaskan⁵

Sedangkan menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia⁶. Saat ini, individu yang sehat mental dapat didefinisikan dalam dua sisi, secara negatif dengan absennya gangguan mental dan secara positif yaitu ketika hadirnya karakteristik individu sehat mental.

Sedangkan pribadi yang tidak sehat adalah kebalikan dari pribadi yang sehat yaitu ketidakmampuan dalam membagi energi psikis secara seimbang dalam memenuhi kebutuhan antara id, ego dan super ego ego lebih cenderung lemah memiliki kecemasan yang berlebihan dan ketakutan yang irasional.

Pendekatan Psikologis pada kondisi mental seseorang.

Pendekatan psikologis memiliki 3 pandangan yang besar yang membahas mengenai kondisi mental seseorang, yaitu:

Psikoanalisa, yaitu pendekatan yang meyakini bahwa interaksi individu pada awal kehidupannya serta konflik intrapsikis yang terjadi akan mempengaruhi perkembangan kesehatan mental seseorang. Faktor Epigenetik mempelajari kematangan psikologis seseorang yang berkembang seiring pertumbuhan fisik dalam tahap-tahap perkembangan individu, juga merupakan faktor penentu kesehatan mental individu.

Behavioristik, yaitu Pendekatan yang meyakini Proses pembelajaran dan Proses belajar sosial akan mempengaruhi kepribadian seseorang. Teori ini berpendapat bahwa cara seseorang berinteraksi dengan lingkungan dapat merubah tingkah laku seseorang sebagai dampak dari interaksi yang dilakukan. Kesalahan individu dalam proses pembelajaran dan belajar sosial akan mengakibatkan gangguan mental.

Humanistik, yaitu Perilaku individu dipengaruhi oleh hirarkhi kebutuhan yang dimiliki. Selain itu, individu diyakini memiliki kemampuan memahami potensi dirinya

⁵ Kartika Sari Dewi, "Kesehatan Mental", (Semarang: UPT UNDIP Press). Hal 11

⁶ Ibid, hal 12

dan berkembang untuk mencapai aktualisasi diri. Aktualisasi diri akan muncul melalui pengalaman- pengalaman dan kreatifitas setiap individu.

Gangguan mental yang muncul karena pandemi Covid-19

Tekanan yang berlangsung selama pandemi ini dapat menyebabkan gangguan berupa ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat. Adanya perubahan pola tidur dan pola makan karena berubahnya aktifitas sehari-hari karena adanya kebijakan untuk *Social distancing*, *physical distancing*, maupun *lockdown* di beberapa Negara. Hal tersebut tentu saja membuat orang merasa bosan dan jenuh karena terus-menerus berada di rumah sehingga sulit berkonsentrasi dan fokus pada satu kegiatan saja.

Banyaknya informasi yang beredar mengenai virus corona (Covid-19) juga dapat memengaruhi kesehatan mental masyarakat. Permasalahan psikologis dari mewabahnya virus yang mengancam pernapasan ini antara lain: rasa takut terinfeksi, panik saat bertemu orang lain, stres dan cemas berlebihan. Hal ini dapat memicu munculnya gejala psikosomatis.

Istilah psikosomatis berasal dari bahasa Yunani *psyche* yang artinya jiwa atau intelek dan *Soma* yang berarti tubuh. Psikosomatis adalah suatu kondisi atau gangguan ketika pikiran memengaruhi tubuh hingga memicu munculnya keluhan fisik tanpa adanya penyakit⁷. Gangguan fisik yang menyangkut unsur psikologis tersebut bentuknya mulai dari asma, sakit kepala sampai sakit jantung.

Cara Menjaga Kesehatan Mental Ditengah Pandemi Covid-19

Pertama, memelihara diri dalam menjaga sistem imunitas dan kondisi emosi. Hal yang dapat dilakukan untuk memelihara diri antara lain tidur yang cukup, olahraga teratur, mengonsumsi makanan bergizi, mencoba berbagai cara untuk menjaga ketenangan diri membuat kegiatan yang menyenangkan dan mencari aktivitas yang beragam di rumah yang belum pernah dilakukan

⁷ Budhi Setianto Purwowiyoto, "Candrajiwa Indonesia: Warisan Ilmiah Putra Indonesia", (Jakarta: Heart&Beyond PERKI). Hal 390

Kedua, saling memberi dukungan melalui media sosial. Isolasi mandiri di rumah dapat menimbulkan rasa bosan. Menjalinkan komunikasi secara daring atau online dengan keluarga, teman, rekan kerja dapat memberikan perasaan terdukung secara sosial satu sama lain. Selain itu bisa menjalin hubungan baik dengan keluarga atau teman yang mungkin terlupakan karena kesibukan dapat membuat kita merasa tidak sendiri

Ketiga, Memberi bantuan kepada orang lain. Kita perlu diingat bahwa dampak pandemi Covid 19 tidaknya terjadi pada diri kita sendiri namun juga pada keluarga, sahabat, teman, tetangga atau orang lain yang tidak kita kenal. Kita dapat memberi bantuan sesuai dengan kemampuan kita. Tidak hanya berupa uang atau barang, menolong dengan mendoakan dan berbuat baik pada orang lain agar mereka merasa bahwa tidak sendiri pun itu juga sudah sangat membantu.

Keempat, Membatasi diri untuk akses media. Mendapatkan berbagai informasi terkini menjadi hal yang penting sebagai bekal agar kita bisa mengantisipasi wabah Covid-19. Namun berita yang kita terima harus diseleksi dan diteliti kebenarannya. Salah satu caranya dengan memilih sumber resmi dan terpercaya seperti situs resmi WHO, Kementerian Kesehatan RI, dan media terpercaya untuk mencari informasi terkait Covid-19.

Kelima, Fokus pada hal yang dapat dikendalikan. Seringkali kita tidak dapat mengendalikan orang lain dan tidak mengindahkan himbauan untuk melaksanakan *social distancing* dan pembatasan kegiatan atau menolak menggunakan pelindung diri yang memadai. Hal ini kadangkala dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau bahkan dapat memicu stres pada diri kita sendiri. Namun demikian, kita harus tetap berperilaku sehat dan fokus pada keamanan dan kesehatan diri sendiri.

Ketika mengalami dampak psikologis yang negatif seperti depresi stres dan kecemasan dan rasa tidak mampu mengatasinya secara mandiri, maka segeralah mencari pertolongan pada orang yang memiliki keahlian misalnya ke psikologi ke psikiater atau kepada konselor. Namun selain pertolongan pada para ahli, kita harus mengelola pikiran dan emosi diri sendiri agar tumbuh perasaan positif dan menyenangkan.

Cara Mengendalikan Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19

Kecemasan atau anxiety adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga bahaya dari dalam diri

seseorang.⁸ Dalam situasi pandemi, kecemasan dari dalam dapat berupa pikiran, perasaan dan keinginan, sedangkan kecemasan dari luar dapat berasal dari semakin bertambahnya orang yang terinfeksi virus corona. Untuk itu perlu penanganan yang tepat agar rasa cemas tersebut dapat dikendalikan. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengendalikan kecemasan dalam menghadapi pandemi Covid-19 :

Pertama, selalu berdoa dan memohon perlindungan kepada Allah agar terhindar dari bahaya dan penyakit virus Corona. Karena kita tahu bahwa Allah akan mengabulkan setiap doa makhlukNya. Kita juga harus selalu yakin dan percaya pada semua ketetapan Allah

Yang kedua, menjaga kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat agar sistem imun tetap kuat dan pikiran kita menjadi lebih tenang. Dengan begitu maka kecemasan kita akan berkurang.

Yang ketiga, selalu berpikiran yang positif agar kita terhindar dari kecemasan dan gangguan psikosomatis karena pandemi Covid-19. Caranya dengan memberikan sugesti positif kepada diri sendiri, lebih berfokus pada hal-hal yang baik dan menyenangkan menjadi lebih semangat.

Yang keempat, bercerita kepada orang yang dipercaya. Cara ini dapat membantu mengurangi kecemasan karena pembatasan kegiatan yang melibatkan orang banyak. Kita dapat memanfaatkan perkembangan teknologi seperti menelepon atau video call untuk membantu kita saling terhubung untuk bercerita ataupun bertukar pendapat. Dengan memelihara hubungan bersama orang-orang yang disayangi, adanya perasaan takut, panik, dan cemas yang dialami akan berkurang.

Yang kelima, membatasi berita yang dibaca. Maksudnya saat kita merasa stres akan banyaknya isi berita yang ada dan justru membuat kita semakin takut, akan lebih baik jika kita beristirahat sejenak dan mencari aktifitas yang lain seperti membaca novel, menulis cerita, melukis dll atau mencari hobi baru yang bisa dilakukan dirumah

⁸ Singgih D Gunarsa, dan Ny. Singgih D Gunarsa, "Psikologi Keperawatan", (Jakarta: Gunung Mulia). Hal 27

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Kartika Sari. 2012. *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press.
- Gunarsa, Singgih D., dan Ny. Singgih D Gunarsa. 2006. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Gugus tugas Percepatan Penanganan Covid-19. (2020). Peta sebaran kasus per provinsi (COVID-19), 15 Juli 2020.
- Organitation, W. H. (2020). Mental Health and Psychosocial Consideration during The Covid-19 outbreak, 18 Maret 2020. Google Scholar
- Organitation, W. H. (2020). Transmisi-CoV-2: Implikasi terhadap kewaspadaan pencegahan infeksi, 09 Juli 2020. Google Scholar
- Purwowiyoto, Budhi Setianto. 2020. *Candrajiwa Indonesia: Warisan Ilmiah Putra Indonesia*. Jakarta: Heart&Beyond PERKI,
- Setiadi, Gatut, and Nurma Yuwita. "Pengembangan Modul Mata Kuliah Bahasa Indonesia Menggunakan Model Addie Bagi Mahasiswa Iai Sunan Kalijogo Malang". *Akademika : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 2, no. 2 (December 3, 2020): 200-217. Accessed May 17, 2021. <https://ejournal.iaiskjmalang.ac.id/index.php/akad/article/view/207>.
- Sudarsana, I Ketut dkk. 2020. *Covid-19: Perspektif Agama dan Kesehatan*. Yayasan kita menulis.