

Kecemasan Masyarakat di Tengah Pandemi Covid-19

Community Anxiety in The Middle Of The Covid-19 Pandemic

Fatmawati^{1*}, Nurul Fuady Fitriyani Ahmad²

^{1,2}Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Makassar

Artikel info

Artikel history:

Received :10-11-2021

Revised : 11-11-2021

Accepted : 15-11-2021

Abstract

Excessive anxiety can interfere with psychological conditions and affect activities of daily life so that a person's productivity will decrease or decrease. The aim is to find out the public's anxiety in the midst of the covid-19 pandemic in Lalabata District, Soppeng Regency. This study used a descriptive design, where the sample size in this study was 100 respondents from 44,828 populations in Lalabata District. The sampling technique in this study was quota sampling using the SPSS program. The results of this study indicated that more than half of the respondents experienced panic as many as 53 respondents (53%), less than half of the respondents experienced severe anxiety as many as 27 respondents (27%), moderate anxiety as many as 9 respondents (9%), mild anxiety as many as 9 respondents (9%) and no anxiety as many as 2 respondents (2%). The conclusion of this study is that people feel panic about being infected with the virus. Anxiety occurs due to information that is not necessarily true and lack of knowledge, so that people limit themselves to their environment. Suggestions in this study are expected for further researchers to utilize the data and information that has been obtained as a reference for the development of research on public anxiety in the midst of the covid-19 pandemic.

Abstrak

Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kondisi psikis dan mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari sehingga produktivitas seseorang akan menurun atau berkurang. tujuannya untuk mengetahui kecemasan masyarakat ditengah pandemi covid-19 di Kecamatan Lalabata Kabupaten Soppeng. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif, dimana Adapun besar sampel pada penelitian ini sebanyak 100 subjek dari 44.828 populasi yang ada di Kcamatan Lalabata. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah quota sampling dengan menggunakan program SPSS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah subjek mengalami panik sebanyak 53 subjek (53%), kurang dari setengah subjek mengalami kecemasan berat sebanyak 27 responden (27%), kecemasan sedang sebanyak 9 subjek (9%), kecemasan ringan sebanyak 9 subjek (9%) dan tidak ada kecemasan sebanyak 2 subjek (2%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah masyarakat merasakan panik akan tertular dengan virus tersebut. Kecemasan terjadi dikarenakan informasi yang belum tentu benar dan kurangnya pengetahuan, sehingga masyarakat membatasi diri dengan lingkungannya. Saran dalam penelitian ini adalah diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk memanfaatkan data dan informasi yang telah didapat sebagai acuan untuk pengembangan penelitian tentang kecemasan masyarakat ditengah pandemi covid-19.

Keywords:*Kecemasan;**Panik;**Covid-19***Korespondensi:****Fatmawati, email: fatmawatiuim@gmail.com****PENDAHULUAN**

Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kondisi psikis dan mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari sehingga produktivitas seseorang akan menurun atau berkurang. Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas. Kecemasan adalah pengalaman pribadi yang bersifat subyektif, yang sering bermanifestasi sebagai perilaku yang disfungsi yang diartikan sebagai perasaan “kesulitan” dan kesusahan terhadap kejadian yang tidak diketahui dengan pasti (Donsu, 2017).

Individu yang mengalami kecemasan juga ditandai dengan munculnya karakteristik behavior seperti perilaku menghindar, perilaku melekat dan dipenden, serta perilaku yang mencerminkan keterguncangan. Karakteristik selanjutnya dalam kecemasan adalah fokus pada aspek kognitif seperti khawatir tentang sesuatu yang tidak jelas, mengalami perasaan terganggu atau ketakutan, berkeyakinan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, terpaku pada sensasi kebutuhan, ketakutan akan kehilangan kontrol, adanya pikiran bahwa semuanya tidak berjalan senormalnya, sulit untuk berkonsentrasi dan fokus terhadap sesuatu yang dianggap penting, serta beberapa karakteristik yang ada hubungannya dengan aspek kognitif (Sutejo, 2018).

Dunia saat ini tengah waspada dengan penyebaran sebuah virus yang dikenal dengan virus corona. Kasus virus corona muncul dan menyerang manusia pertama kali di provinsi Wuhan, China. Awal kemunculannya diduga merupakan penyakit pneumonia, dengan gejala serupa sakit flu pada umumnya. Gejala tersebut di antaranya batuk, demam, letih, sesak napas, dan tidak nafsu makan. Namun berbeda dengan influenza, virus corona dapat berkembang dengan cepat hingga mengakibatkan infeksi lebih parah dan gagal organ. Kondisi darurat ini terutama terjadi pada pasien dengan masalah kesehatan sebelumnya. Penyakit yang disebabkan virus corona, atau dikenal dengan COVID-19 adalah jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya (WHO, 2020)

Peningkatan jumlah kasus COVID-19 terjadi dalam waktu singkat dan membutuhkan penanganan segera. Virus ini dapat dengan mudah menyebar dan menginfeksi siapapun tanpa pandang usia dan dapat menular secara mudah melalui kontak dengan penderita, karena penularan virus tersebut sangat cepat inilah Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan COVID-19 sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Status pandemi atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran COVID-19 berlangsung sangat cepat hingga tak ada negara di dunia yang dapat memastikan terhindar dari virus tersebut (Widiyani, 2020).

Pemerintah memutuskan untuk menerapkan *lockdown* atau isolasi total atau karantina. Karantina menurut UU Republik Indonesia nomor 6 tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan adalah pembatasan kegiatan atau pemisahan seseorang yang terpapar penyakit menular sebagaimana ditetapkan dalam peraturan perundang-undangan meskipun belum menunjukkan gejala apapun untuk mencegah kemungkinan penyebaran ke orang di sekitarnya (UU No.6 Tahun 2018). Pemerintah Negara memutuskan *Lockdown*, dengan menutup semua akses fasilitas publik dan transportasi. Masyarakat dihimbau untuk tetap di dalam rumah dan mengisolasi diri, dengan harapan memutus rantai penularan dan sebagai upaya penyembuhan dapat berjalan maksimal (Perdana, 2020).

Kondisi yang datang tiba-tiba ini membuat masyarakat tidak siap meghadapinya baik secara fisik maupun psikis. Kebijakan pembatasan fisik membuat banyak orang harus beraktivitas tak sebagaimana biasanya. Akibat “dirumahkan” banyak masyarakat mulai merasakan penat. Kebijakan ini juga berdampak pada penurunan kognitif/demensia, sedikit banyak menimbulkan jarak secara emosional antara keluarga, sahabat, dan rekan kerja yang dapat saling memberi dukungan. Tetapi kita harus berpikir positif karena adanya virus ini kita lebih dekat dengan keluarga dan saling perhatian antar sesama. Semakin hari banyak informasi yang menyebar perihal COVID-19, dari informasi hoax hingga informasi yang bersifat resmi dan akurat. Banyaknya informasi yang menjelaskan bahwa COVID-19 menyebabkan kematian membuat masyarakat merasa cemas yang berlebihan, kecemasan pun menyelimuti masyarakat sehingga menimbulkan asumsi-asumsi berbagai hal. Bagi sebagian orang ini sebagai tekanan yang sangat besar, bila tak dikendalikan akan berdampak pada kesehatannya (Marianti, 2020).

Walaupun tujuan awal pemberitahuan atau informasi di media sosial mengenai virus dimaksudkan untuk memberikan kabar terkini dan membangun kewaspadaan, tetapi tidak semua melakukan dengan benar dan tidak semua dapat menyikapi sesuai yang diharapkan. Tingkat kecemasan yang tengah dirasakan masyarakat pada saat ini dalam menghadapi pandemi COVID-19 adalah berbeda-beda sehingga dibutuhkan suatu indikator untuk mengukur kecemasan yang dialami seseorang.

METODE

Desain penelitian yang digunakan deskriptif. Sampel penelitian yang dipergunakan dengan melakukan seleksi porsi dari populasi yang terjangkau. Jumlah populasi sebanyak 44.828 jiwa, dari 7 kelurahan dan 3 desa dengan teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah quota sampling sebanyak 100 subjek yang dilaksanakan Kecamatan Lalabata Kab. Soppeng Tahun 2020.

HASIL

Penelitian yang dilakukan di Kecamatan Lalabata dengan jumlah subjek sebanyak 100 subjek dengan menggunakan kuesioner diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi frekuensi subjek berdasarkan umur pada masyarakat di Kecamatan Lalabata Tahun 2020

Umur	<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>
Umur		
17-25 tahun	23	23
26-35 tahun	24	24
36-45 tahun	14	14
46-55 tahun	11	11
56-65 tahun	28	28
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	25
Perempuan	75	75
Pekerjaan		
Tidak ada	16	16
Guru	20	20
Mahasiswa (pelajar)	17	17
IRT	39	39
Wiraswasta	8	8

Umur	Frequency	Percent
Tingkat Pendidikan		
Tidak sekolah	6	6
SD	1	1
SMP	6	6
SMA	54	54
S1	32	32
S2	1	1
Total	100	100

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 1 menunjukkan frekuensi umur subjek paling banyak pada umur 56-65 tahun sebanyak 28 subjek (28%) dan yang paling sedikit pada umur 46-55 tahun sebanyak 11 subjek (11%). Berdasarkan jenis kelamin subjek paling banyak pada jenis kelamin perempuan sebanyak 75 subjek (75%) dan yang paling sedikit pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 25 subjek (25%). Untuk pekerjaan subjek paling banyak pada IRT sebanyak 39 subjek (39%) dan yang paling sedikit pada wiraswasta sebanyak 8 subjek (8%). Tingkat pendidikan subjek paling banyak pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 54 subjek (54%) dan yang paling sedikit pada tingkat pendidikan S2 sebanyak 1 subjek (1%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi subjek berdasarkan kecemasan pada masyarakat di Kecamatan Lalabata Tahun 2020

Kecemasan	Frequency	Percent
Tidak ada kecemasan	2	2
Kecemasan ringan	9	9
Kecemasan sedang	9	9
Kecemasan berat	27	27
Panik	53	53
Total	100	100

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa hasil penelitian mengenai kecemasan, lebih dari setengah jumlah subjek mengalami panik sebanyak 53 subjek (53%). Kurang dari setengah subjek mengalami kecemasan berat sebanyak 27 subjek (27%). Walaupun hanya sebagian kecil, ada juga subjek yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 9 subjek (9%), kecemasan ringan sebanyak 9 subjek (9%) dan bahkan ada yang mengalami tidak ada kecemasan sebanyak 2 responden(2%)..

PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian lebih dari setengah subjek mengalami panik sebanyak 53 subjek (53%), kurang dari setengah subjek mengalami cemas berat sebanyak 27 subjek (27%). Walaupun hanya sebagian kecil ada subjek yang mengalami cemas ringan yakni 9 subjek (9%), cemas sedang sebanyak 9 subjek (9%) dan tidak ada kecemasan sebanyak 2 subjek (2%).

Hasil penelitian dari 100 subjek terdapat 2 subjek yang tidak mengalami kecemasan dimana subjek tidak merasakan gejala seperti perasaan cemas, kurang tidur, gangguan kardiovaskuler seperti berdebar-debar, nyeri dada dan denyut nadi mengeras yang dapat menjadi tanda jika subjek mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena tingkat pendidikan subjek, mereka mengatakan bahwa belum paham dengan peraturan pemerintah dan saat diadakan sosialisasi mereka jarang hadir karena kesibukan. Subjek nampak terlihat

tidak takut akan wabah ini dan beraktivitas seperti biasanya. terdapat 9 subjek yang mengalami kecemasan ringan dimana subjek hanya merasakan gejala seperti perasaan cemas, sukar tidur dan perubahan tingkah laku yang menjadikan subjek mengalami kecemasan ringan, namun subjek tersebut tetap ikut bergabung dikerumunan orang dan tidak menjaga jarak, mereka hanya cemas jika ada pemeriksaan masker. Serta subjek jarang mencuci tangan atau membawa handsanitizer dan masih beraktivitas seperti biasanya.

Subjek yang mengalami kecemasan sebanyak 9 orang sedang dimana subjek merasakan gejala seperti perubahan tingkah laku dan tidak bisa istirahat tenang yang menjadikan subjek mengalami kecemasan sedang, dimana subjek menyediakan tempat cuci tangan didepan rumah namun subjek tersebut masih sering tidak menggunakan masker jika orang datang bertamu.

Hasil penelitian dari 100 subjek terdapat 27 subjek yang mengalami kecemasan berat dimana subjek merasakan gejala seperti perasaan cemas, sukar tidur, perubahan tingkah laku, tidak bisa istirahat tenang, dan takut pada kerumunan orang banyak yang menjadikan subjek mengalami kecemasan berat, dimana responden sudah membatasi dirinya sendiri dengan tinggal dirumah dan menjaga jarak jika orang lain berkunjung dirumahnya, subjek menyediakan tempat cuci tangan dan selalu memakai masker. Jika merasakan sakit subjek akan selalu bertanya-tanya dalam hati tentang sakitnya jangan sampai tertular COVID 19.

Terdapat 53 subjek yang mengalami panik dimana subjek merasakan gejala seperti perasaan cemas, gelisah, mudah tersinggung, jantung berdebar-debar, sukar tidur, perubahan tingkah laku, tidak bisa istirahat tenang, dan takut pada kerumunan orang banyak yang menjadikan subjek mengalami panik, hal ini di sebabkan jika ada seseorang yang dinyatakan positif maka masyarakat yang ada disekitarnya akan menjauhi dan mengucilkan orang tersebut. Karena mereka sangat takut akan tertular virus ini dan membatasi dirinya sendiri dengan tinggal dirumah serta menjaga jarak jika orang lain berkunjung dirumahnya, subjek menyediakan tempat cuci tangan dan selalu memakai masker. Jika merasakan sakit subjek akan kuatir dengan kondisinya dan mencoba mengomsumsi obat-obatan yang dianjurkan masyarakatdalam mencegah COVID 19, seperti rebusan kunyit, jahe, serei. Serta banyaknya informasi-informasi yang beredar dikalangan masyarakat yang tidak jelas tentang COVID 19 sehingga membuat masyarakat cemas berat atau panik.

Penelitian ini sejalan dengan hasil survei Iskandarsyah dan Yudiana (2020) menunjukkan 78% partisipan cemas dengan penyebaran COVID-19 dan 23% merasa tidak bahagia atau dalam kondisi panik dan tertekan. Sarlito menjelaskan kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya (Sarlito, 2012). Peneliti menanggapi bahwa kecemasan yang terjadi dimasa pandemi dikarenakan ketakutan-ketakutan mereka terhadap sesuatu hal sehingga banyak diantara masyarakat mengalami gangguan-gangguan atau gejala-gejala kecemasan ringan, sedang, berat dan panik. Kebanyakan kecemasan muncul karena merasa khawatir akan tertular COVID 19. Adapun wujud rasa kecemasan yang dialami keluarga selama melakukan sosial distancing (pembatasan kontak sosial) adalah adanya perilaku yang berlebihan yaitu pembatasan sosial yang dilakukan dengan sesama anggota keluarga yang lain tinggal serumah karena diantara keluarga belum tentu semuanya sehat dan terbebas dari virus.

Dalam penelitian ini pula diketahui bahwa masyarakat yang mengalami kecemasan diakibatkan maraknya informasi terkait penyebaran dan jumlah penderita semakin meningkat serta banyaknya pemberitaan-pemberitaan dimedia media terkait penderita covid mulai disiulasi sampai ketika penderita meninggal dunia tidak didampingi oleh keluarganya, serta keluarga penderita seolah olah terasingkan oleh masyarakat lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Respon kecemasan masyarakat ditengah pandemi COVID-19 di Kecamatan Lalabata Kabupaten Soppeng ialah merasa panik, dimana masyarakat sangat panik akan tertular dengan virus tersebut. Hal dikarenakan berbagai faktor pencetus salah satunya adalah beredarnya informasi-informasi yang belum tentu benar, dari informasi itulah menyebabkan kepanikan dan kecemasan dikalangan masyarakat. Umur paling rentan terkena kecemasan dan kepanikan ialah usia lansia, remaja dan anak, serta jenis kelamin yang paling rentang adalah wanita. Diharapkan kepada masyarakat agar tetap tenang dan agar tidak mudah menerima informasi-informasi beredar. Masyarakat diharap tetap melakukan kegiatan-kegiatan positif agar terbebas dari pikiran-pikiran negatif yang bisa menjadi pemicu terjadinya serangan panik.

DAFTAR PUSTAKA

- Donsu JDL. 2017. Psikologi Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Pres.
- Iskandarsyah A, Yudiana W. 2020. Informasi COVID-19, perilaku sehat dan kondisi psikologis di indonesia. Laporan survei. Fakultas psikologi universitas padjajaran.
- Marianti. 2020. Menjaga Kesehatan Mental Saat Pandemi Virus Corona.
- Perdana PR. 2020. Syarat Ketat Lockdown, RI Sanggup Nggak?
- Sarlito WS. 2012. Psikologi remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sutejo. 2018. Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Widiyani, R. 2020. Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini.
- WHO [World Health Organization]. 2019. Coronavirus. Retrieved from World Health Organization.
- WHO [World Health Organization]. 2019. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report.
- WHO [World Health Organization]. 2020. Naming the coronavirus disease (COVID-19) and the virus that causes it.