

# BAB I

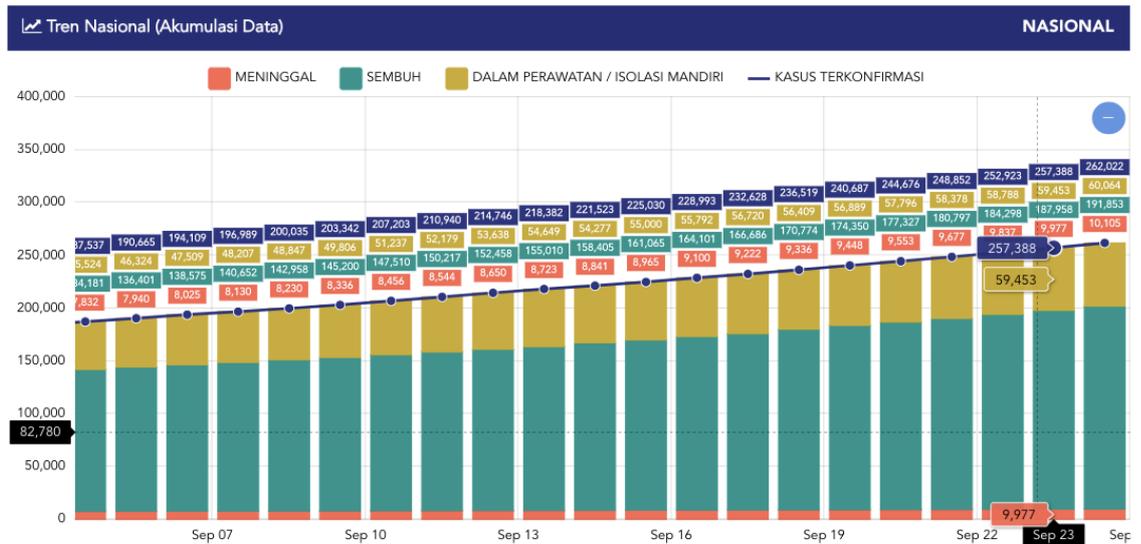
## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pandemi virus Corona ini tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun hal ini mendapat kepada kesehatan mental setiap individunya. Wabah virus Corona atau Covid 19 ini semakin meluas dan 190 negara terjangkit virus ini termasuk Indonesia sendiri. Jumlah pasien positif Covid 19 di Indonesia bertambah dengan cepat.

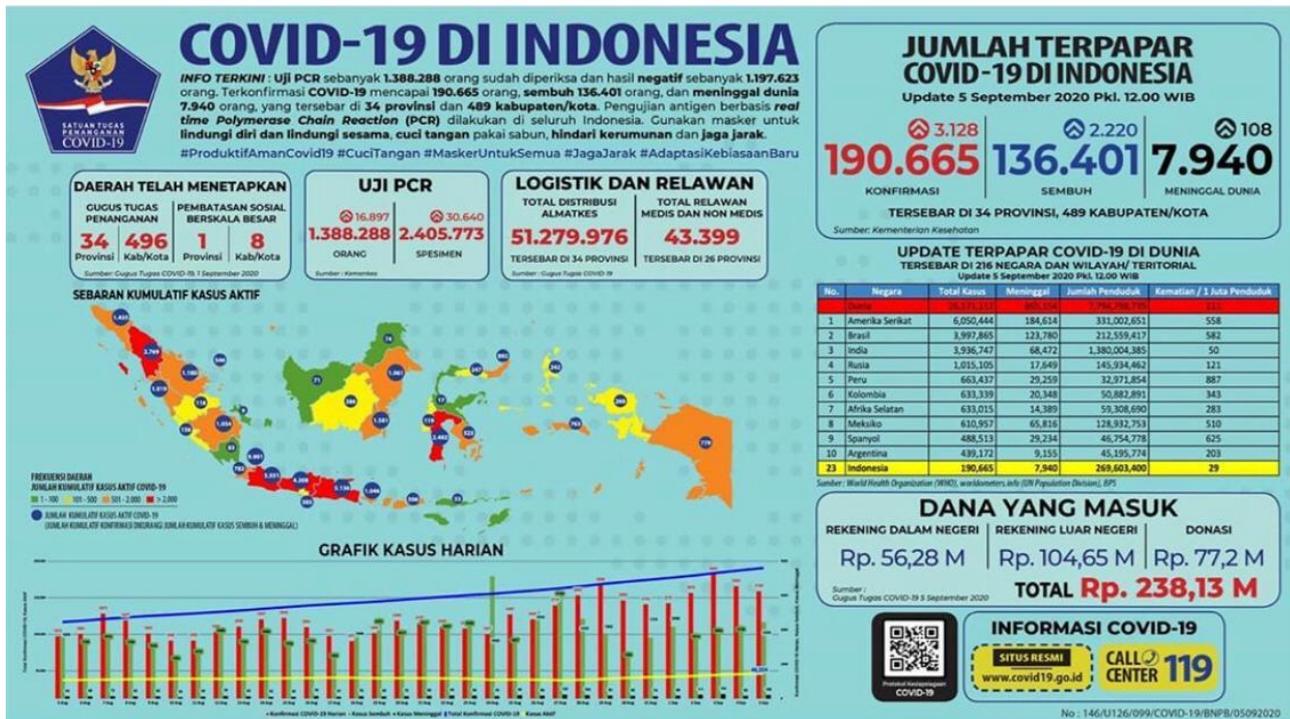
Pandemi Covid 19 setiap harinya menambah dengan pesat, jumlah yang terjangkit virus ini pun memiliki peningkatan yang sangat tinggi tiap harinya, terutama di Indonesia, yang peringkatnya terbanyak ke 23 di Dunia.

Gambar 1.1 Jumlah Kasus yang Terjangkit Virus Covid 19



Sumber: Dok. Satuan Tugas Penanganan Covid 19,2020

Gambar 1.2 Peringkat Indonesia Terpapar Virus Covid 19 di Dunia



Sumber: Dok.Satuan Tugas Penanganan Covid 19, 2020

Kesehatan mental dalam kondisi pandemi Covid 19 atau *corona virus disease* 2019 ini perlu dalam penanganan yang berbeda, karena banyak perubahan yang drastis, terutama dalam aspek sebuah kehidupan, bagaimana kita harus berjaga jarak atau *social distancing* bersama orang yang kita sayangi, bagaimana kita harus isolasi diri atau karantina, dengan banyaknya aktivitas di rumah cukup membuat mental seseorang yang biasanya berpergian harus berdiam diri. Tidak hanya itu, namun rasa jiwa ingin belanja berlebihan atau dengan istilah lain *panic buying*.

Survei mengenai peningkatan gangguan ansietas, panik hingga depresi, sudah banyak dilakukan oleh berbagai negara. Indonesia pun bersama Perhimpunan Dokter

Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia atau PDSKJI, sudah melakukan survei terkait “Masalah Psikologis Terkait Pandemi Covid 19 di Indonesia”.

Sebanyak 64,3 persen dari 1.522 orang responden memiliki masalah psikologis seperti cemas dan depresi saat pandemi ini berlangsung. Jumlah yang tertera tersebut paling banyak adalah perempuan 76,1 persen dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun.

Gejala cemas menjadi hal yang paling utama dirasakan oleh para responden dengan merasa sesuatu tidak baik akan terjadi, khawatir berlebih, emosi yang tidak terkontrol. Gejala stress yang paling dirasakan adalah harus berjarak dan berpisah bahkan tidak terhubung dengan orang lain, dan harus waspada dan berhati-hati (PDSKJI, 2020).

Gambar 1.3 Jumlah Kasus dengan Masalah Psikologis



Sumber: Dok. Masalah Psikologis di Indonesia, 2020

Dr. Soeklola SPKJ., MSi (2020) dalam Alomedika mengatakan terkait berbagai macam faktor menurut survei yang dilakukan di Tiongkok, Hong Kong, Macau dan Taiwan yang melibatkan 52.730 yang membuat tingkatnya distres psikologis seperti, peningkatan gangguan cemas secara menyeluruh atau GAD (*Generalized Anxiety Disorder*), panik, dan depresi, yaitu:

1. Jenis kelamin wanita cenderung lebih rentan mengalami stres dan dapat mengalami *post-traumatic stress disorder* atau PTSD.
2. Usia 18-30 tahun cenderung lebih rentan, dikarenakan usia tersebut adalah usia produktif dan banyaknya informasi yang masuk dari sosial media yang mengakibatkan meningkatnya terjadinya stres. Usia 60 tahun keatas cenderung rentan dikarenakan tingginya tingkat kematian pada usia tersebut yang mengakibatkan meningkatnya kematian pada usia tersebut.
3. Orang yang bekerja secara luring, cenderung mengalami peningkatan stress terkait dengan risiko penularan dari transportasi, penurunan pendapatan akibat adanya penundaan maupun pengurangan pekerjaan.
4. Masyarakat yang tinggal di wilayah dengan kasus Covid 19

Karantina saat masa pandemik ini salah satu langkah yang diambil oleh pemerintah untuk mencegah penyebaran virus tersebut. Secara tidak langsung hal ini justru memberikan sebuah efek terhadap psikologis pada masyarakat. Terdapat faktor-faktor yang menjadi anggapan bahwa salah satu pemicu stres selama karantina ini adalah;

1. Ketakutan akan adanya infeksi yang dialami bahkan mampu menularkan kepada orang lain, hal ini biasanya dirasakan oleh para wanita hamil dan mereka yang mempunyai anak kecil.
2. Frustrasi dan rasa jenuh yang dirasakan dikarenakan kebiasaan mereka dengan rutinitas yang dijalankan, minimnya bertemu secara fisik atau bahkan bersosialisasi dengan dunia sekitar.
3. Kurangnya informasi resmi dari pemerintah mengenai panduan langkah yang tepat, pembagian tingkat yang cukup tinggi resiko, hingga tujuan dari karantina itu sendiri.

Saat setelah pasca pun juga bisa menjadi pacuan terhadap gangguan-gangguan kesehatan mental, diantaranya:

1. Penurunan atau bahkan kehilangan mata pencaharian, terutama kepada pekerja yang tingkat pendapatannya cukup rendah. Hal ini menjadi faktor risiko terjadinya kemarahan dan ansietas di beberapa bulan setelah karantina, dan berkembangnya distress terhadap sosio-ekonomi.
2. Stigma terhadap orang yang mengalami karantina, dengan dilakukan berbeda, dijauhkan atau dihindarkan, tidak diundang dalam acara sosial, dianggap cukup menakutkan dan berbahaya serta dianggap menularkan dan mendapatkan kritikan.
3. Untuk tenaga medis bekerja dalam mengatasi wabah ini, mendapatkan pandangan dari keluarga bahwa apa yang ia lakukan adalah berisiko tinggi, dan menimbulkan beberapa ketegangan dalam keluarganya, karena takut yang sedang dinas ini menjadi sumber penyebaran penyakit.

Kesehatan mental sendiri sebelum terjadinya Covid 19 ini menjadi masalah besar di Indonesia. Kesehatan mental di Indonesia kurang mendapatkan perhatian, tidak hanya itu pola pikir masyarakat terkait kesehatan mental cukup tabu, tidak hanya perihal tersebut namun komunikasi yang dilakukan oleh tiap lembaganya kurang baik, sehingga mulai dari pola pikir hingga penanganan terhadap kesehatan mental menjadi kurang. Meskipun banyaknya komunitas hingga layanan, namun banyaknya masyarakat masih membutuhkan bantuan untuk pencegahan aksi bunuh diri.

Kementerian Kesehatan RI (2020) mengatakan kecemasan yang berubah menjadi ketakutan, perasaan tidak berdaya, dan panik dapat kendalikan dengan cara :

1. Jangan coba menangkal sebuah perasaan cemas: menangkal perasaan cemas tidak membantu dalam mengelola stres, semakin tidak menerima adanya kecemasan maka semakin kita merasa cemas.
2. Jangan fokus pada informasi yang negatif: pikiran cemas cenderung berasal dari informasi yang negatif.
3. Batasi koneksi media sosial: tidak bergantung pada media sosial sebagai sumber informasi terkait Covid 19. Sebaiknya menerima informasi dari Kementerian, WHO, atau ahli epidemiologi kesehatan masyarakat yang terpercaya.
4. Tetap melakukan aktivitas: berolahraga atau bermeditasi dapat melawan beberapa gejala fisiologis dari kecemasan.
5. Makan-makanan yang seimbang dan pola tidur yang teratur.
6. Tetap berhubungan baik dengan keluarga maupun teman.

Pandemi Covid 19 berdampak paling nyata terhadap kesehatan mental masyarakat, baik langsung maupun tidak langsung yang disebabkan oleh melemahnya hubungan sosial dan ekonomi, stigma dan pelabelan kepada pasien yang sudah sembuh, penolakan dari masyarakat setempat yang menimbulkan rasa tidak percaya dan permusuhan dengan tenaga medis dan pemerintah.

Melihat adanya isu dan fenomena tersebut, perancang akhirnya tertarik untuk membuat karya dengan judul “Perancangan Event Aku, Jiwaku, Covid 19”, sebagai wadah untuk memperoleh informasi mengenai isu gangguan kesehatan mental di masa pandemi ini. Serta mengetahui informasi apabila memiliki gejala-gejala pada gangguan kejiwaan sebagai langkah awal agar tidak memberikan *self-diagnose* kepada diri sendiri sehingga bisa melakukan hal yang tidak diinginkan. Berbeda dengan karya yang lainnya. Karya ini mengadakan seminar yang mempunyai sudut pandang terkait kesehatan mental selama pandemi Covid 19 di mana situasi ini baru pertama kali dirasakan oleh masyarakat yang secara tiba-tiba harus mengubah pola hidup mereka dan tanpa disadari bahwa kesehatan mental menjadi penting untuk menjaga kesehatan mereka.

Seminar akan dibuat seperti webinar dengan aplikasi Zoom dan *live Instagram* yang membahas isu psikologi salah satunya gangguan kesehatan mental yang ditambah dengan isu Covid 19. Tujuan perancang memilih *webinar* dikarenakan munculnya format baru di mana *event* dilaksanakan secara daring yang bisa dihadiri di mana saja dan bermodal *smartphone*.

## **1.2 Tujuan Karya**

Setiap karya memiliki tujuan bagi yang mengikuti rangkaian kegiatan acara ini;

1. Mengomunikasikan kepada peserta terkait kesehatan mental selama pandemi berlangsung sebagai bentuk pencegahan Covid 19 dari segi kejiwaan.
2. Memberikan informasi terkait kesehatan mental serta rekomendasi kegiatan bermanfaat yang bisa dilakukan di rumah.

## **1.3 Manfaat Karya**

### **1.3.1 Manfaat Akademis**

Karya ini diharapkan memberikan kajian akademis yang terbaru untuk mahasiswa ilmu komunikasi, terutama untuk mengambil *project by thesis*.

Memberikan suatu hal yang baru dalam literatur agar lebih memperkaya dan memperluas topik mengenai *anxiety disorder*.

### **1.3.2 Manfaat Praktis**

Karya ini diharapkan agar peserta mampu mengenali apa itu *anxiety disorder* terutama saat masa pandemik ini. Memahami bagaimana cara mengatasi saat gejala-gejala itu berada dalam jiwa sehingga tidak melakukan hal yang tidak diinginkan.