

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam kurun waktu kurang lebih setahun, dunia dan seluruh belahan negara tak terkecuali Indonesia dihebohkan dengan kemunculan virus Covid-19. Terhitung sejak dari pertama kali kasus Covid-19 dikonfirmasi di Wuhan, Tiongkok pada Desember 2019 lalu, setidaknya terdapat ribuan orang di berbagai negara baik yang positif terinfeksi maupun yang menjadi korban meninggal dunia dari keganasan Covid-19. Selain itu, angka keberhasilan orang yang sembuh dari virus Covid-19 juga cukup tinggi (Agustina, 2020, para. 1).

Dampak yang diberikan pandemi wabah Covid-19 memang tidak ada habisnya. Pada saat ini, banyak karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja atau PHK akibat pandemi wabah Covid-19. Dampak lainnya dari pandemi wabah Covid-19 adalah kegiatan yang termasuk bersifat mengumpulkan banyak orang seperti kegiatan belajar mengajar dan kegiatan di perkantoran dihentikan sementara, untuk jangka waktu yang telah ditentukan oleh Pemerintah Indonesia. Kegiatan tersebut dilakukan hanya dari rumah, atau biasa dikenal dengan istilah *Work From Home* (WFH), setelah dikeluarkan imbauan dari Pemerintah Indonesia. Dalam hal ini, Pemerintah Indonesia telah menerapkan suatu kebijakan yang bernama Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) guna mencegah dan memutus mata rantai Covid-19 di wilayah Indonesia.

Peraturan yang telah dikeluarkan oleh Pemerintah Indonesia, kini masyarakat Indonesia lebih banyak menghabiskan waktunya hanya di dalam rumah saja, dalam jangka waktu yang lebih lama. Selain itu, kegiatan di luar rumah juga sangat dibatasi, kecuali ada kegiatan yang sangat mendesak, seperti membeli obat, membeli bahan pangan, serta keperluan mendesak lainnya. Kegiatan yang sangat lama di dalam rumah tentu menyenangkan, tapi bagi sebagian orang saja. Namun, hal tersebut juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental terhadap beberapa orang.

Pandemi Covid-19 memungkinkan untuk membuat semua orang, baik anak-anak maupun orang dewasa, mengalami ketakutan dan kecemasan terhadap penyakit yang ditimbulkan oleh virus Covid-19 jenis baru ini. Rasa cemas, takut dan panik tersebut tentu saja dapat membebani anak-anak maupun orang dewasa. Tindakan-tindakan dan kebijakan pembatasan sosial yang dikeluarkan oleh pemerintah dapat membuat beberapa orang mengalami rasa terisolasi dan kesepian, yang tentu dapat meningkatkan stres dan rasa cemas yang berlebihan.

Ketakutan, kekhawatiran dan stres merupakan sebuah respon yang sangat normal terhadap sebuah ancaman yang dirasakan atau nyata dan pada saat dihadapkan pada ketidakpastian atau yang tidak diketahui (WHO, 2020). Paparan informasi yang berlebihan tentang virus Covid-19 dapat menyebabkan kecemasan, kekhawatiran, dan stres. Padahal, setelah mendapatkan informasi terkait gejala infeksi virus Covid-19, tak jarang tubuh manusia mengalami gejala yang mirip dengan Covid-19. Gejala yang muncul sebenarnya merupakan sebuah manifestasi dari penyakit psikosomatis, di antaranya beberapa manifestasi seperti sesak napas

merupakan manifestasi dari infeksi Covid-19. Penyakit psikosomatis adalah penyakit atau penyakit yang gejalanya mirip dengan penyakit fisik yang disebabkan oleh faktor psikologis atau kejadian psikososial tertentu. Hal ini disebabkan kurangnya kemampuan beradaptasi dalam menghadapi stres. Terapi psikosomatis dapat terjadi dalam bentuk stres melalui proses emosional yang tidak diadaptasi dengan benar (Sofia, 2020, para 1).

Masalah ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan sepertinya akan menjadi penyakit yang memiliki peluang besar berhasil menyerang manusia di pandemi Covid-19. Survei mengenai kesehatan mental melalui swaperiksa yang dihimpun oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia telah melakukan pengolahan data, bahwa terdapat 63% responden yang mengalami kecemasan dan 66% responden mengalami depresi akibat dari pandemi Covid-19 (PDSKJI, 2020).

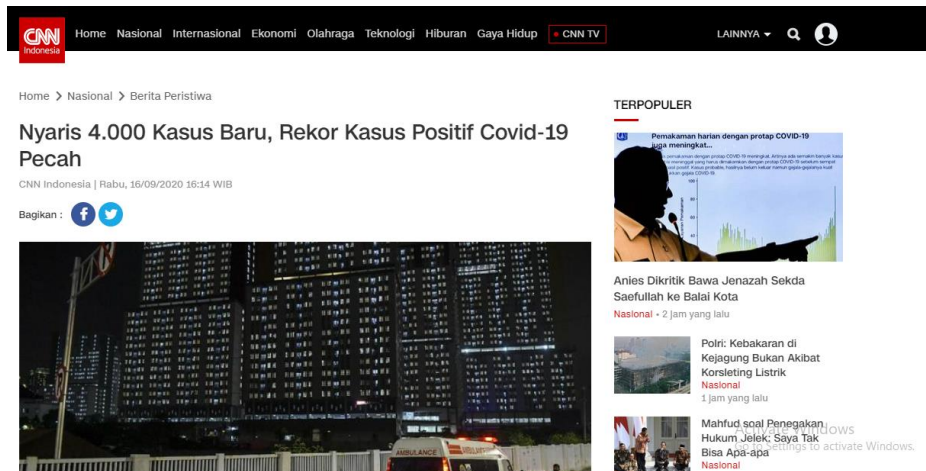
Gejala kecemasan yang tampak nyata adalah merasa khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebihan, mudah marah, dan sulit rileks. Sementara gejala depresi seperti kurang tidak percaya diri, tidur menjadi tidak nyenyak, mudah lelah, tidak bertenaga dan kehilangan minat. Dalam kurun waktu kurang lebih lima bulan masyarakat masih mematuhi peraturan protokol kesehatan dari pemerintah yaitu tetap melakukan semua aktivitas dari dalam rumah dan menerapkan 3M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak). Kemudian Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) telah melakukan penyebaran survei bahwa lima bulan pandemi Covid-19 berlangsung di Indonesia, masalah psikologis dalam lima bulan terakhir ini sebesar 64.8% mengalami

masalah pada psikologis. Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada kelompok usia 17-29 tahun dan 60 tahun (PDSKJI, 2020).

Kegiatan dan aktivitas yang dilakukan di dalam rumah pastinya kita akan membuka media sosial dan menerima informasi dari beberapa media. Stigma media dalam memberitakan virus Covid-19 menjadi dasar kuat yang melandasi keberhasilan penyakit satu ini dalam menyerang seseorang. Hampir seluruh media memberitakan korban jiwa akibat virus Covid-19 setiap harinya. Berita yang disebarkan fokus pada korban jiwa, sehingga jumlah pasien yang sembuh seperti ini agak terlupakan oleh masyarakat.

Media seringkali menyajikan sebuah berita dengan mendahulukan berita korban jiwa, seperti artikel yang dilansir dari CNN Indonesia yang berjudul “Nyaris 4.000 Kasus Baru, Rekor Positif Covid-19 Pecah”. Dalam psikologi manusia, akan membuat seseorang langsung terfokus serta secara otodidak mengalami gangguan mental terkait virus tersebut. Stigma demikian secara tidak langsung akan menimbulkan kepanikan yang membuat mental seseorang mengalami sebuah tekanan. Media selain menjadi referensi bagi masyarakat, kini berita yang disajikan juga menjelma menjadi sebuah hal yang menakutkan terhadap psikologi seseorang dan mungkin saja dapat menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Untuk itu, perlunya membatasi membaca ataupun menonton berita terkait virus Covid-19, sekali dalam sehari itu sudah lebih dari cukup.

Gambar 1.1 Artikel Pemberitaan Covid-19 di Media Online



Sumber: CNN Indonesia

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) telah melakukan pengolahan data akibat trauma psikologis terkait Covid-19. Sebanyak 80% responden memiliki gejala stres pasca trauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid-19. Gejala stres pasca trauma psikologis berat dialami 46% responden, gejala stres pasca trauma psikologis sedang dialami 33% responden, gejala stres pasca trauma psikologis ringan dialami 2% responden, sementara 19% tidak ada gejala. Adapun gejala stres pasca trauma yang tampak nyata pada kehidupan sehari-hari yaitu merasa berjarak dan terpisah dari orang lain serta merasa terus waspada, berhati-hati dan berjaga-jaga (PDSKJI, 2020).

Jika kecemasan berubah menjadi ketakutan, perasaan tidak berdaya, panik maka kendalikan kecemasan dengan cara (Kemenkes RI, 2020):

1. Jangan coba menangkalkan perasaan cemas: menangkalkan perasaan cemas tidak membantu mengelola stres, semakin tidak menerima kecemasan maka semakin banyak kecemasan

2. Jangan hanya fokus pada informasi negatif: pikiran cemas cenderung berasal dari informasi negatif.
3. Batasi koneksi dengan media sosial: bergantung pada media sosial sebagai sumber informasi tentang Covid-19 akan meningkatkan kecemasan. Sebaiknya masyarakat menerima informasi dari kementerian, masyarakat, WHO atau ahli epidemiologi kesehatan masyarakat yang terpercaya.
4. Tetap aktif bergerak: berolahraga atau bermeditasi dapat melawan beberapa gejala fisiologis dari kecemasan.
5. Makan-makanan seimbang dan tidur tepat waktu: berusaha menjaga pola tidur akan benar-benar meningkatkan kemampuan tubuh untuk mengatasi stres.
6. Tetap berhubungan baik dengan keluarga dan teman.

Dalam jangka panjang, pandemi Covid-19 berdampak paling nyata terhadap kesehatan mental masyarakat, baik secara langsung maupun tidak langsung dapat menyebabkan melemahnya hubungan sosial dan ekonomi, stigma dan pelabelan terhadap pasien yang sudah sembuh, sehingga ditolak oleh masyarakat tempat tinggalnya, kemungkinan timbul rasa tidak percaya dan permusuhan dengan tenaga medis garis depan dan pemerintah.

Melihat adanya fenomena dan isu tersebut, penulis tertarik untuk membuat karya yang berjudul “Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Gangguan Kesehatan Mental: Sebuah *audio storytelling*” ini, untuk menjadi wadah berbagi cerita atau pengalaman dari para penderita gangguan kesehatan mental dan menjadi wadah memperoleh informasi bagi pendengar mengenai isu gangguan kesehatan mental

dimasa pandemi ini. Selain melihat fenomena-fenomena di atas, alasan penulis memilih tema ini sebagai tugas akhir, karena penulis sendiri dulunya adalah orang yang juga mengalami atau menderita gangguan mental yaitu depresi.

Berangkat dari permasalahan gangguan kesehatan mental, di awal segmen penulis akan mewawancarai salah satu orang penderita gangguan kesehatan mental yaitu *anxiety disorder* yang nantinya akan membahas dampak pandemi bagi kehidupan penderita gangguan kecemasan dan bagaimana seorang penderita *anxiety disorder* menjalani kehidupannya selama pandemi berlangsung. *Audio storytelling* ini akan menjadi pengantar bagaimana nantinya para penderita gangguan kesehatan mental memiliki sebuah karya sebagai sarana hiburan dan informasi bagi sesama penderita gangguan kesehatan mental. Berbedanya dengan karya penulis dengan yang lainnya. Penulis membuat enam segmen yang berisikan beberapa narasumber yang mempunyai sudut pandang yang berbeda-beda, mulai dari penderita gangguan kesehatan mental, kemudian dari staff Dinas Kesehatan DKI Jakarta yang membantu memberi solusi, lalu terakhir ada seorang Psikolog yang juga memberi pengetahuan baru dan informasi penting. Penulis membuat suatu skripsi berbasis karya ini, tidak hanya bertujuan untuk memperoleh gelar sarjana, namun juga ingin memberikan suatu karya jurnalistik yang berguna bagi masyarakat Indonesia.

Di negara Indonesia sendiri nampaknya masih minim dengan adanya *audio storytelling* yang membahas seputar isu psikologi salah satunya gangguan kesehatan mental. Nyatanya banyak sekali permasalahan pada dunia psikologi dan semua itu akan ditangani oleh seorang psikolog. Psikolog memiliki banyak

pengetahuan mendalam tentang pencegahan, diagnosis, dan penanganan terkait masalah kesehatan mental. Selain itu, psikolog juga dapat mencari tahu, menganalisis penyebab, dan memberikan solusi terhadap permasalahan psikologis yang dialami seseorang melalui perubahan sikap ataupun gaya hidupnya. Beberapa macam gangguan psikologis yang dapat ditangani oleh psikolog salah satunya gangguan kecemasan dan depresi

Bentuk akhir karya ini berformat *audio storytelling* dan tidak ada kelanjutannya. Penulis akan membuat sebuah topik besar kemudian akan dibuat enam segmen dengan masing-masing durasi 10 menit. Tujuan penulis memilih karya *audio storytelling* karena saat ini media berbasis *audio* kembali berkembang di masyarakat, termasuk di Indonesia, kemudian konten *audio* dapat dinikmati kapan pun bahkan di saat sibuk sekalipun, dan tak perlu modal besar untuk membuat *audio storytelling*, bisa memanfaatkan *smartphone* saja.

1.2 Tujuan Karya

Karya ini memiliki tujuan yang dicapai untuk :

1. Menghasilkan produk jurnalistik yang dapat didengar secara *online* melalui berbagai *platform* salah satunya Spotify.
2. *Audio storytelling* ini dapat menjangkau sekitar 100 khalayak untuk keseluruhan total pendengar.
3. Memberikan pandangan kepada khalayak bahwa penderita gangguan kesehatan mental tidak merasa sendiri, dan dapat memberikan kekuatan serta dukungan kepada penderita gangguan mental lainnya untuk berjuang melawan rasa kecemasan dan kepanikan dimasa pandemi Covid-19.

4. *Audio storytelling* ini akan dipublikasikan di *platform* medium dilengkapi gambar ilustrasi. Sebagai pelengkap *audio storytelling* ini akan dibagi enam segmen, masing-masing berdurasi 10 menit dan akan dipublikasikan melalui Spotify.

1.3 Kegunaan Karya

Karya ini memiliki kegunaan yang dicapai untuk

1. Diharapkan dapat mendorong ilmu jurnalistik untuk lebih berkembang di bidang *audio storytelling*.
2. Menjadi inspirasi dan referensi kepada khalayak untuk membahas isu penderitaan gangguan kesehatan mental lebih lanjut dengan informasi yang baru.