

DAMPAK COVID 19 TERHADAP PSIKOLOGIS MASYARAKAT MODERN

Farida Hanum,
Fakultas Pertanian dan Bisnis, Universitas Mahasaraswati Denpasar
Email: *farida_ritonga@yahoo.com*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini terkait virus covid 19 yang menular dengan sangat cepat dan telah menular ke wilayah lain di China bahkan ke beberapa negara lain, termasuk Indonesia. Hal inilah yang membuat beberapa negara di luar negeri menerapkan kebijakan untuk memberlakukan lockdown dalam rangka untuk mencegah penyebaran virus corona. Namun tidak dengan Indonesia, sampai saat ini negara kita tidak menerapkan sistem lockdown seperti negara-negara lain. Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, Wiku Adisasmito menyampaikan, alasan mengapa pemerintah Indonesia tidak menerapkan lockdown atau karantina wilayah. Hal itu berkaitan dengan keadaan perekonomian rakyat. Pada akhirnya semua sektor ekonomi menjadi terhambat, dari mulai pengusaha kecil sampai pengusaha besar, mereka mulai mencari solusi demi terciptanya keadaan yang tetap seimbang demi menjaga kehidupan para karyawannya. Namun tidak banyak dari mereka yang harus terpaksa tutup karena akibat covid 19 ini, yang pada akhirnya banyak orang kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja). Tidak sedikit masyarakat yang terkena imbas psikologisnya karena keadaan ini, hingga membuat masyarakat harus berfikir antara lebih penting menjaga kesehatan atau keuangan, sebuah pilihan yang sangat sulit namun perlu di pertimbangan oleh pemerintah demi menjaga kesetabilan dalam kehidupan masyarakat di era modern seperti ini.

Keywords: *Psikologis masyarakat modern, dampak, covid 19*

ABSTRACT

This virus is transmitted very quickly and has spread to other regions in China and even to several other countries, including Indonesia. This is what makes several countries abroad implement policies to impose Lockdown in order to implement the use of Corona virus. But not with Indonesia, so far our country does not need a lockdown system like other countries. The Task Force Expert Team for the Acceleration of Covid-19 Handling, Wiku Adisasmito, said the Indonesian government did not apply locking or quarantine areas. Associated with the people's financial problems. In the end all economic sectors were hampered, ranging from small entrepreneurs to large entrepreneurs, they began to look for solutions for the creation of a state that remained balanced in accordance with the lives of its workers. this, which in the end many people get laid off (Termination of Employment). Not a few people who are psychologically impacted because of this condition, so that makes people have to think more important. An evaluation by the government for the sake of equilibrium in people's lives in this modern era

Keywords: *Psychological modern society, impact, covid 19*

1. Pendahuluan

Kehidupan masyarakat modern saat ini begitu sangat berbeda dengan kehidupan bermasyarakat pada jaman dahulu. Seiring dengan perkembangan zaman, kebudayaan umat manusia pun mengalami banyak perubahan. Perubahan tersebut sering dikenal dengan sebagai perubahan sosial atau sosial change.

Dengan adanya covid 19 ini masyarakat dibuat kembali dengan suatu perubahan besar, kondisi ekonomi yang menurun drastis, hingga masyarakat diharuskan diam di rumah selama masa karantina demi menghindari terpaparnya dari virus covid 19, membuat masyarakat harus rela melakukan perubahan yang sangat cepat tanpa ada persiapan terlebih dahulu.

Dampak psikologis begitu sangat terasa dari semua sektor, perputaran roda ekonomi lumpuh, pariwisata tutup, terlebih para pekerja dengan upah harian, yang begitu sangat terkena imbasnya. Tempat ibadah dengan terpaksa menjadi sepi, sekolah semua harus terpaksa di tutup, agenda agenda massa dihilangkan karna dampak covid 19 ini. Istilah *Work From Home* (WFH) jadi melejit.

Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan informasi mengenai dampak dan kendala dari pandemik covid 19 terhadap psikologis masyarakat modern saat ini.

2. Metode Penelitian

Psikolog dari Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta, Laelatus Syifa mengungkapkan, kondisi pandemi virus corona ini memberikan tiga efek psikologis bagi seseorang, yakni krisis, *uncertainty* (ketidakpastian), dan *loss of control*.

Untuk efek krisis ditandai dengan datang mendesak secara tiba-tiba tanpa persiapan, dan memiliki efek negatif yang sangat menekan. Kemudian untuk efek ketidakpastian dalam hati masyarakat, umumnya dirasakan seseorang dengan kekhawatiran kapan kondisi ini akan berakhir, kapan para pekerja kantor bisa kembali bekerja di perkantoran atau bertemu dengan banyak orang atau

masyarakat yang sedang ada di luar kota bisa bertemu dengan sanak saudara kembali ketika di hari idul fitri. Sedangkan untuk efek "*loss of control*", masyarakat hanya dapat melihat atau mendengarkan tanpa bisa melakukan hal apapun karna dengan alasan keamanan kesehatan.

Permisalan dari efek *loss of control* ini adalah kita bisa melihat bahwa angka kematian terus naik, namun tetapi kita tidak bisa berbuat apa-apa. Kondisi ini memicu munculnya stres. Semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka semakin besar seseorang untuk tidak patuh terhadap aturan. Sementara itu, munculnya stres juga dapat diambil dari faktor perekonomian, urusan keluarga di mana kondisi ini pun cenderung membuat seseorang tidak mau mematuhi aturan, disinilah tingkat psikolog masyarakat modern kembali harus menjadi sorotan.

Diketahui, pemerintah telah berupaya melakukan pencegahan penularan virus corona dengan langkah PSBB dan meminta masyarakat untuk tidak mudik, serta tetap menjaga jarak antar manusia. Tetapi masyarakat yang merasa sudah tidak punya penghasilan lagi dan kehidupannya tidak disokong, maka stres ini membuat mereka memilih untuk mencari tempat aman karena efek ketidakpastian, mengenai ketidakjelasan nasibnya.

Contoh untuk "*loss of control*", Latus menyampaikan ketika warga tidak bisa melakukan apa pun dengan angka penambahan kasus Covid-19 di Indonesia. Sebab kondisi tersebut dinilai terjadi di luar kendali. Oleh karena itu mereka mencoba mengambil alih kontrol dengan perilaku yang bisa mereka kendalikan, misal *panic buying* atau pulang kampung, perilaku yang bisa mereka lakukan dan membuat diri sendiri merasa aman, hal ini masyarakat lakukan karna ada unsur *loss of control* yang sedang di hadapi masyarakat modern seperti sekarang ini.

Selain dari itu, faktor demografi juga berpengaruh, seperti budaya disiplin di negara Indonesia. Sebagai makhluk komunal, setiap manusia cenderung untuk

bersosialisasi dengan individu lain, berkomunikasi dengan sesama masyarakat.

Agar dapat mengendalikan kondisi di tengah pandemi, bisa dengan adanya aturan yang tegas, *reward* dan *punishment* yang jelas dapat mengatur masyarakat agar patuh terhadap aturan pencegahan dari pemerintah pusat maupun daerah. Jika usaha tersebut direalisasikan, maka aturan itu akan sama-sama menguntungkan bagi pemerintah dan masyarakat. Tetapi, apabila realitasnya berkebalikan, maka akan terjadi pelanggaran. Kalau aturannya jelas, tapi ternyata menimbulkan stres atau tekanan bagi masyarakat karena kehidupan tidak disokong, maka akan terjadi pelanggaran.

3. Hasil dan Pembahasan

Masyarakat inilah yang perlu di edukasi mengenai pentingnya mematuhi kebijakan pemerintah dan dampak dari sikapnya tersebut bagi keluarga dan masyarakat sekitar. Dalam mengantisipasi dampak psikologis masyarakat terhadap covid 19, seorang psikolog dari Universitas Sebelas Maret Surakarta, dengan cara *adaptif* baik penderita maupun masyarakat luas.

Perasaan khawatir, tertekan dan cemas yang mengakibatkan psikologis masyarakat terganggu, kalau diolah secara tepat, bisa

mengarahkan individu kepada reaksi melindungi diri dengan tepat dan meningkatkan religiusitas individu.

Begitupun sebaliknya, apabila strateginya adalah *coping maladaptif* maka tidak menutup kemungkinan individu mengalami distress, cemas, gejala obsesif kompulsif dan permasalahan psikologis lainnya, akibat dari covid 19 ini. Maka dari itu kerja sama antara masyarakat dan pemerintah sangat di anjurkan untuk permasalahan ini demi menjaga kestabilan bermasyarakat.

4. Kesimpulan

Kunci dari semua ini ialah menahan diri dan aspek psikologis guna meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari virus covid 19. Dengan perubahan-perubahan yang ada semoga masyarakat dan pemerintah bisa bekerja sama demi mencapai keinginan bersama, untuk melawan virus pandemi covid 19 ini.

Daftar Acuan

Laelatus Syifa, Dosen psikolog Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta
Rini Setyowati, M.Psi. Dampak Covid-19. Psikolog Universitas Sebelas Maret (UNS) Surakarta