

ANALISIS KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT PESISIR : MENGELOLA KECEMASAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Muhammad Azka Bintang Amffa dan Besse Hasrianti

Departemen Teknik Kelautan, Universitas Hasanuddin

Email: amffamab19d@student.unhas.ac.id

Abstrak

Keselamatan dan kesehatan kerja (K3) pada nelayan saat melakukan pekerjaan sangat perlu mendapat perhatian khusus, karena nelayan merupakan salah satu pekerjaan yang berbahaya di dunia. Nelayan sangat rentan sekali terhadap kecelakaan kerja. Kecelakaan kerja pada nelayan bisa saja terjadi ketika berada dilaut dengan kondisi cuaca yang tak menentu, begitu juga dengan gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh pekerjaan. Selain itu kondisi perahu harus diperhatikan dan alat pelindung diri harus tersedia karena merupakan faktor penting dalam menjaga keselamatan dan kesehatan para nelayan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan keselamatan dan kesehatan kerja (k3) pada nelayan tradisional dan untuk mengetahui risiko-risiko apa saja yang dapat dialami nelayan pada saat bekerja. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan deskriptif.

Kata kunci: Kesehatan Mental Masyarakat Pesisir, Kecemasan, Mengelola Kecemasan, COVID-19, adaptasi

PENDAHULUAN

Kesehatan mental nelayan merupakan hal yang sangat penting dan menduduki posisi sentral dalam segala aspek di dunia perikanan tangkap. Mental yang terganggu dapat berdampak buruk bagi kinerja dan produktifitas masyarakat pesisir dalam melakukan aktifitasnya sehari-hari. Dengan adanya pandemi COVID-19 yang memberi dampak besar di berbagai sektor tak terkecuali pada kesehatan mental. Coronavirus disease 2019 atau disebut juga COVID-19 saat ini menjadi pandemi hampir di seluruh negara di dunia. Wabah pandemi ini memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat [3] [4].

Para ahli telah bersepakat bahwa kesehatan fisik dan mental saling terkait yang harus dikelola secara seimbang. Keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental di masa pandemi juga telah menjadi perhatian oleh pemerintah. Kementerian Kesehatan telah mengeluarkan buku pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial (DKJPS) pada pandemi COVID-19.

Faktor yang mempengaruhi individu merasadepresi adalah keturunandan gen, kehilangan orang terdekat, interaksi sosial, pekerjaan dantekanan keuangan dan hormonal [6]. Depresi sebagai salah satu dampkdari keadaan pekerjaan dan keuangan yang tidak mencukupi termasuk kepada para nelayan menjadihal yang membuat psikologis individu tersebut bermasalah.

Mengutip salah satu kebijakan Badan Kesehatan Dunia (WHO), buku ini merupakan salah satu panduan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan dukungan kesehatan jiwa dan psikososial bagi Orang Sehat, Orang Dengan Pantauan (ODP), Orang Tanpa Gejala (OTG), Pasien Dengan Pengawasan (PDP), Pasien COVID-19, dan kelompok rentan [7]. Jika mengacu pada struktur usia penduduk maka kelompok rentan yang terdampak pada kesehatan jiwa dan psikososial akibat infeksi COVID-19 diantaranya adalah perempuan, anak dan remaja, dan lanjut usia (lansia).

Merujuk salah satu hasil kaji cepat Survei Ketahanan Keluarga di masa pandemi yang dilakukan oleh Institut Pertanian Bogor (IPB), dari sebanyak 66 persen responden perempuan yang sudah menikah menunjukkan bahwa gangguan psikologis yang paling banyak dialami adalah mudah cemas dan gelisah (50,6 persen), mudah sedih (46,9 persen), dan sulit berkonsentrasi (35,5 persen) [5]. Kondisi ini perlu menjadi perhatian mengingat perempuan memegang peran yang sangat penting dalam mengelola rumah tangga. Anak-anak dan remaja pun tidak luput dari dampak kebijakan pembatasan penyebaran virus melalui sistem pembelajaran jarak jauh. Ruang gerak yang terbatas dan minimnya interaksi dengan teman sebaya selama masa pandemi dapat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa mereka.

Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (anxiety). kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. [9]

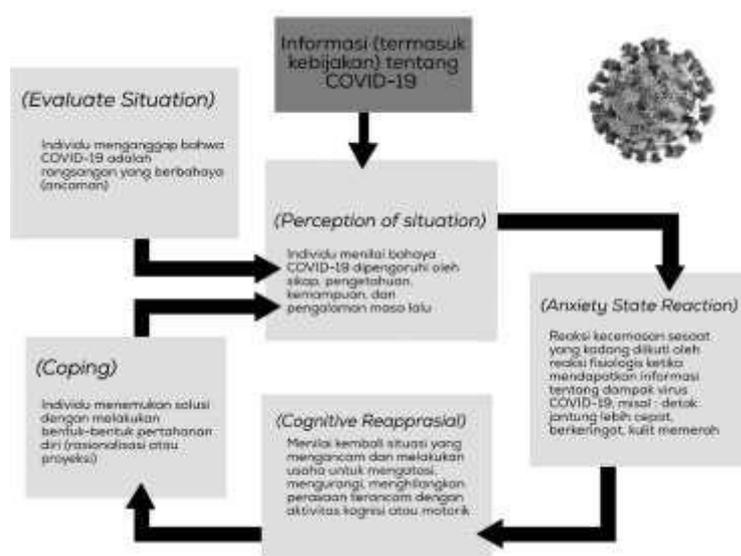


METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesehatan mental masyarakat pesisir dalam mengelola kecemasan yang mana sangat terdampak dari pandemi Covid-19 yang sedang melanda di seluruh dunia kemudian menilai serta mengupayakan hal yang mengurangi hal tersebut melalui perspektif psikologi sosial dalam menjelaskan proses terjadinya kecemasan, gejala-gejala yang timbul dan cara mengelola kecemasan tersebut. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Kualitatif yang pada dasarnya adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena apa yang dialami oleh subjek penelitian dan merupakan riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif. Pendekatan kualitatif adalah studi kepustakaan dimana dalam mengumpulkan informasi dan data dengan bantuan berbagai macam materi dari jurnal, artikel, dokumen dsb.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stressor). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (aware) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (self defence). Sehubungan dengan menghadapi pandemi Covid-19 ini, kecemasan perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan awareness namun tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk.



Gambar 1. Proses Seorang Individu Mengatasi Kecemasan terhadap Ancaman COVID-19 [6]

Dalam prosesnya (Gambar 1), seseorang melakukan evaluative situation yaitu menilai ancaman virus Covid-19 berdasarkan sikap, pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman masa lalu yang dimiliki. Jika stressor dinilai berbahaya maka reaksi kecemasan akan timbul. Reaksi kecemasan ini ada yang bersifat sesaat (state anxiety) dan ada yang bersifat permanen (trait anxiety) [8].

Kecemasan biasanya berasal dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkontrol (uncontrolled), sehingga individu akan berfokus pada tindakan yang terkontrol [10]. Dalam konteks pandemi ini contoh tindakan yang terkontrol yang dilakukan antara lain berolahraga, meditasi, melukis, bermain musik, berkebun, memasak, membaca buku, menonton film, dan lain sebagainya. Berbagai aktivitas tersebut sesuai dengan ketertarikan dan kemampuan individu sebagai strategi yang tangguh dan protektif untuk mengatasi stres, kecemasan, dan panic [2]. Mungkin saja keputusan untuk beli panik ini dilakukan karena input informasi dari media digabung dengan pengalaman masa lalu ketika ketersediaan bahan-bahan pokok menipis pada masa krisis moneter. Namun beli panik kemudian tidak berlangsung lama karena dianggap tidak efektif lagi.

Mengelola Kecemasan

Pemberitaan yang mendadak dan hampir terus menerus mengenai pandemi akan membuat siapa pun menjadi

cemas. Menilai tingkat bahaya akan COVID-19 melalui penyeleksian informasi yang diterima dan kebijakan menjadi kunci mengelola kecemasan. Informasi dan kebijakan dapat mempengaruhi penilaian seseorang terhadap ancaman (COVID-19) dan kemudian mempengaruhi respons kecemasan yang ditimbulkan.

Beberapa tips dalam menjaga kesehatan mental adalah mengurangi menonton, membaca atau mendengarkan berita yang membuat kecemasan meningkat. Carilah informasi dari sumber-sumber terpercaya dan utamakan membuat rencana praktis melindungi diri dan orang-orang terdekat. Usahakan mencari berita hanya 1-2 kali dalam satu hari dan pada waktu yang spesifik. Banyaknya terpapar misinfodemik mengakibatkan kesalahan dalam strategi coping yang diambil. Misinfodemik adalah istilah yang digunakan untuk misinformasi yang berkontribusi terhadap penyebaran penyakit dan cukup lazim untuk COVID-19. Mencari informasi terkait menjaga kesehatan mental di masa pandemi di berbagai sumber online juga suatu langkah yang positif [3]. Pilihlah situs jaringan kesehatan mental yang valid dan terpercaya seperti Kementerian Kesehatan, WHO, biro konsultasi psikologi, atau sumber-sumber yang bersifat keagamaan/religius.

Beradaptasi dengan Kondisi Pandemi

Saat ini, belum ada perkiraan akurat tentang berapa lama situasi COVID-19 akan bertahan, jumlah orang di seluruh dunia yang akan terinfeksi, atau berapa lama hidup orang akan terganggu [5]. Karena kehidupan harus tetap berjalan, maka langkah awal yang dilakukan adalah penerimaan (*acceptance*). Penerimaan berarti memberi ruang kesadaran yang penuh kepada diri bahwa pandemi COVID-19 adalah sebuah kenyataan. Jika kita sudah menerima bahwa kondisi sekarang bukanlah kondisi normal, maka kita siap untuk beradaptasi.

Adaptasi merupakan kemampuan individu agar dapat melakukan penyesuaian diri pada suatu tempat atau lingkungan yang dipandang sebagai suatu hal yang baru. Adaptasi dapat juga diartikan sebagai proses penyesuaian diri dalam mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi dapat juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri [6]. Kemampuan setiap orang untuk beradaptasi pun berbeda-beda.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kecepatan dan cara seseorang beradaptasi seperti, kepribadian, usia, pengalaman, proses belajar, kondisi fisik, dan lingkungan [1]. Oleh karena perbedaan kemampuan beradaptasi pada setiap individu tersebut maka proses adaptasi akan berujung kesuksesan beradaptasi atau kegagalan beradaptasi. Kesuksesan beradaptasi akan melahirkan daya lenting atau resiliensi pada diri seseorang. Sedangkan kegagalan beradaptasi akan berdampak pada penurunan kondisi kesehatan mental.

Dalam jurnal “Tingkat Depresi Pada Masyarakat Nelayan Kelurahan Tanjung Mas” dan “Upaya Penanganan Gangguan Kesehatan Mental Di Provinsi Gorontalo” diketahui bahwa.

Terdapat 94 pernyataan yang mengukurgejala depresi dari 21 item alat ukur yang digunakan, yaitu kesedihan, pesimistik, merasa gagal, merasa tidak puas, merasa bersalah, patutmendapat hukuman, tidak menyukai diri sendiri, menyalahkan diri sendiri, menarik diri dari statussosial, bimbang atau ragu-ragu dalam mengambil keputusan, perubahan *body image*, kelembanandalam bekerja, *insomnia*, merasa mudah lelah, *anorexia*, berat badan menurun, keluhan fisik, dankehilangan gairah seksual. Skor tiap item bergerak antara 0-1-2-3 dengan kategori rendah, sedang dan tinggi.

Tabel 1. Peringkat Tingkat Depresi Masyarakat Pesisir Tingkat Depresi

No.	Item	Persentase
1	Gagasan untuk bunuh diri	86,8%
2	Menarik diri dan tidak menyukai diri sendiri	77,5%
3	Merasa gagal, merasa tidak puas da	71,3%
4	berat badan turun Kesal pada diri sendiri	40,3%
5	Menyalahkan diri sendiri	18,6%
6	Patut menerima hukuman	15,5 %

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah sesuatu yang tidak dapat dihindari ketika berada pada kondisi penuh tekanan seperti di masa pandemi Covid-19. Salah satu kunci penting mengelola kecemasan adalah pada penyeleksian informasi yang diterima dalam kurun waktu tertentu. Informasi tersebut hendaklah berasal dari sumber terpercaya dan memiliki kredibilitas di bidangnya. Jika mulai merasa memiliki gejala gangguan mental ringan, langkah awal adalah minta pertolongan pada



lingkungan terdekat yang dipercaya, bisa pasangan, orangtua, kakak, atau sahabat. Jika hal tersebut kurang berhasil maka meminta bantuan pihak yang kompeten seperti ahli kejiwaan adalah jalan keluar yang baik. Beberapa praktisi kesehatan mental seperti Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) dan klinik-klinik kesehatan mental lainnya menawarkan dukungan daring (online) atau kunjungan ke rumah melalui konseling dan psikoterapi .

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ali, M., & Asrori, M. (2011). Psikologi remaja - Perkembangan Peserta Didik. Cetakan ketujuh. PT. Bumi Aksara
- [2] Arianti, Y. H. (2012). Analisis Kemiskinan Rumah Tangga Melalui Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Tugu Kota Semarang. *Diponegoro Journal Of Economics* , 1-11.
- [3] Banerjee D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian J. Psychiatr.* <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>.
- [4] Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). The Psychological Impact Of Quarantine And How To Reduce It: Rapid Review Of The Evidence. *Lancet*, 395 (10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- [5] Deshinta Vibriyanti (2020) Jurnal Kependudukan Indonesia | Edisi Khusus Demografi dan COVID-19, Juli 2020 | 69-74
- [6] Emira dkk. (2016) “Tingkat Depresi Pada Masyarakat Nelayan Kelurahan Tanjung Mas” ISBN : 978-602-1145-30-2
- [7] Kementerian Kesehatan RI. (2019). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-2019). <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/COVID-19/Pedoman-dukungan-keswa-psikososial-covid-19.pdf>
- [8] Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- [9] Sadock, J.B., & Sadock, A.V. (2010). *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Edisi ke-2. EGC
- [10] Shin, K.E. & Newman, M.G.(2019). Self- And Other-Perceptions Of Interpersonal Problems: Effects Of Generalized Anxiety, Social Anxiety, And Depression. *Anxiety Disord.*, 65, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.04.00>

