

PSIKOEDUKASI KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT DESA PULOJAYA KABUPATEN KARAWANG DI TENGAH MASA PANDEMI COVID-19

Nuram Mubina

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Corona Virus Disease-19 (Covid-19) telah ditetapkan sebagai pandemi, karena telah menyebar hingga ke seluruh dunia. Perlu diperhatikan, wabah pandemi ini memiliki dampak negatif tidak hanya pada sektor ekonomi, tetapi yang paling krusial adalah dampak pada kesehatan fisik dan psikologis individu serta masyarakat. Kondisi demikian dapat dialami oleh siapa pun, termasuk masyarakat di desa Pulojaya Kabupaten Karawang. Desa pulojaya adalah salah satu desa yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa dan dosen universitas Buana Perjuangan Karawang untuk melakukan kuliah kerja nyata dan pengabdian masyarakat di tahun 2021. Hasil studi pendahuluan tampak bahwa adanya kondisi kesehatan mental yang menurun selama masa pandemi covid-19 sehingga kemudian menganalisis dan memutuskan untuk memberikan psikoedukasi melalui penyebaran *flyer digital* secara *online* atau daring. Kesehatan mental individu khususnya warga desa Pulojaya juga akan terdampak saat mereka harus berhadapan dengan kebijakan-kebijakan yang di keluarkan baik oleh pemerintah pusat maupun perangkat desa. Warga desa dapat menerapkan langkah-langkah sederhana untuk membantu mereka untuk mempertahankan kesehatan mental mulai dari tetap membangun pola komunikasi yang sehat, menyertakan humor dalam percakapan, memnagun kemampuan mengelola konflik dalam diri, menerapkan sikap fleksibel, serta melakukan langkah sederhana seperti berolahraga, hening sejenak (meditasi) untuk ketenangan diri, melukis/menggambar, bermain musik atau bernyanyi, berkebun, memasak, membaca buku, dan lain sebagainya. Warga desa juga diharapkan dapat beradaptasi atau melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi kondisi pandemi covid-19.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Kesehatan Mental, Pandemi Covid-19

Abstract

Corona Virus Disease-19 (Covid-19) has been designated as a pandemic, because it has spread throughout the world. It should be noted, this pandemic outbreak has a negative impact not only on the economic sector, but the most crucial is the impact on the physical and psychological health of individuals and communities. This condition can be experienced by anyone, including the people in Pulojaya village, Karawang regency. Pulojaya village is one of the villages that provides opportunities for students and lecturers at the Buana Perjuangan Karawang university to conduct real work lectures and community service in 2021. The results of the preliminary study show that mental health conditions have decreased during the covid-19 pandemic, so then analyze and decided to provide psychoeducation through the distribution of digital flyers online or online. Individual mental health, especially Pulojaya villagers will also be affected when they have to deal with policies issued by both the central government and village officials. Villagers can implement simple steps to help them maintain mental health, starting from maintaining healthy communication patterns, including humor in conversations, building the ability to manage conflict within themselves, adopting a flexible attitude, and doing simple steps such as exercising, taking a moment of silence (meditation) for serenity, painting/drawing, playing music or singing, gardening, cooking, reading books, and so on. Villagers are also expected to be able to adapt or make adjustments in the face of the COVID-19 pandemic.

Keywords: Psychoeducation, Mental Health, The Pandemic Covid-19

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease-19 (Covid-19) telah ditetapkan sebagai pandemi, karena telah menyebar hingga ke seluruh dunia. Covid-19 dapat menularkan antar manusia dan mempengaruhi aspek kehidupan masyarakat. Pandemi covid-19 yang terjadi secara global ini tentu saja sangat berdampak terhadap berbagai sektor tak terkecuali sektor ekonomi, dampak dari Covid-19 di sektor ekonomi langsung terlihat dari PHK besar-besaran di beberapa perusahaan besar, terjadi penutupan usaha yang mengakibatkan kepada dirumahnya karyawan, dan termasuk pelaku usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) juga merasakan dampak dari pandemi ini.

Perlu diperhatikan, wabah pandemi ini memiliki dampak negatif tidak hanya pada sektor ekonomi, tetapi yang paling krusial adalah dampak pada kesehatan fisik dan psikologis individu serta masyarakat (Banerjee, 2020; Brooke dkk., 2020; Zhang dkk., 2020). Menurut Brooks dkk. (2020), dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya. Bahkan beberapa psikiater dan psikolog mencatat hampir semua jenis gangguan mental ringan hingga berat dapat terjadi dalam kondisi pandemi ini. Bahkan kasus fobia dan kasus bunuh diri karena ketakutan terinfeksi virus sudah mulai bermunculan. Oleh karena itu, 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.

Kondisi demikian dapat dialami oleh siapa pun, termasuk masyarakat di desa Pulojaya Kabupaten Karawang. Desa Pulojaya merupakan salah satu kelurahan yang ada di Kecamatan Lemahabang Kabupaten Karawang Jawa Barat. Desa Pulojaya terdiri dari 11 desa, yaitu, Ciwaringin, Karangtanjung, Karyamukti, Kedawung, Lemahabang, Lemahmukti, Pasirtanjung, Pulojaya, Pulokalapa, Pulomulya, dan Waringinkarya. Jumlah Penduduk Kecamatan Lemahabang keseluruhan 61.028 jiwa dan Luas Wilayah 46,91 km².

Desa Pulojaya adalah salah satu desa yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa dan dosen Universitas Buana Perjuangan Karawang untuk melakukan kuliah kerja nyata tahun 2021. Program KKN merupakan program rutin sebagai bentuk Tri Dharma Perguruan Tinggi di Indonesia, dengan menitikberatkan kepada kegiatan akademik yang bersifat kurikuler dan melibatkan masyarakat secara langsung. Selama pandemi Covid-19, kegiatan KKN tetap diselenggarakan dengan tujuan memberikan respon positif kepada masyarakat sekitar lokasi KKN dilaksanakan dalam kaitannya dengan pencegahan dan penanggulangan Covid-19.

Selama program KKN berlangsung Tim KKN dan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) berupaya mencari ide untuk memberikan kontribusi kepada warga desa. Berdasarkan hasil wawancara dengan perangkat Desa Pulojaya di bulan Juni 2021, data warga desa yang terpapar Covid-19 tidak terlalu signifikan. Namun demikian, Kepala Desa Pulojaya sendiri sempat terpapar Covid-19 sehingga pemerintah desa kemudian sempat berinisiatif untuk memberlakukan pembatasan ketat terhadap akses keluar masuk Desa Pulojaya. Pembatasan tersebut tentu saja berdampak pada banyak kondisi kehidupan masyarakat desa.

Hasil wawancara singkat lainnya mengenai kondisi Covid-19 terhadap warga Desa Pulojaya terungkap bahwa tidak sedikit warga yang mengeluhkan kesulitan menjalani kehidupan selama masa pandemi Covid-19 dan mengalami perasaan tertekan karena tidak dapat melakukan aktifitas secara leluasa seperti biasanya. Warga desa mengeluhkan bahwa masa pandemi Covid-19 menjadi sumber stres baru yang menambah beban kehidupan mereka. Banyaknya keluhan yang di sampaikan oleh warga desa tampak terkait dengan meningkatnya ketidaknyamanan, perasaan tidak berdaya menghadapi kondisi pandemi, dan perasaan tertekan selama menjalani aturan pembatasan selama masa pandemi Covid-19. Kondisi demikian memperlihatkan diperlukan adanya psikoedukasi mengenai kesehatan mental untuk warga desa guna membantu mereka untuk mengelola diri agar tetap produktif selama masa pandemi Covid-19.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui psikoedukasi kesehatan mental masyarakat Desa Pulojaya Kabupaten Karawang di tengah masa pandemi Covid-19 dilakukan dengan beberapa langkah. Langkah pertama yang dilakukan adalah melalui studi pendahuluan dengan melakukan wawancara semi terstruktur guna melihat masalah atau isu yang sedang terjadi di masyarakat Desa Pulojaya selama bulan Juni hingga Juli 2021. Selanjutnya, setelah hasil wawancara di dapatkan, Tim KKN dan DPL melihat adanya kondisi kesehatan mental yang menurun selama masa pandemi Covid-19 sehingga kemudian menganalisis dan memutuskan untuk memberikan psikoedukasi melalui penyebaran *flyer digital* secara *online* atau daring dalam media sosial seperti pesan *Whatsapp* dan Instagram mulai dari perangkat desa hingga kepada warga desa.

Psikoedukasi yang dilakukan secara *online* ini dilakukan mengingat adanya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) selama bulan Juli hingga Agustus 2021 yang membuat tidak memungkinkannya melakukan pemberian psikoedukasi secara langsung atau tatap muka kepada warga Desa Pulojaya. Selain itu, isi dari *flyer digital* yang disebar

kepada warga desa terkait penjelasan mengenai ciri menurunnya kesehatan mental, upaya menjaga dan mengelola kesehatan mental selama pandemi Covid-19, dan langkah sederhana yang bisa dilakukan untuk mengelola kesehatan mental selama masa pandemi Covid-19.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (*anxiety*). Menurut Sadock dkk. (2010) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (*stressor*). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan individu lebih waspada (*aware*) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (*self defence*). Terkait dengan kondisi menghadapi pandemi Covid-19, kecemasan perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan *awareness*, tetapi tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan mental yang lebih buruk. Seorang individu yang kondisi kesehatan mental yang menurun akan mengalami lima tanda seperti adanya perubahan pola makan, perubahan pola tidur, penurunan keinginan untuk membersihkan diri, kehilangan keinginan untuk berinteraksi secara sosial, dan berkurangnya produktifitas baik dalam kegiatan belajar atau pun bekerja.

Masalah psikologis yang muncul akibat kesehatan mental menurun biasanya berasal dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkendali (*uncontrolled*), sehingga individu akan berfokus pada upaya memunculkan tindakan yang terkendali (Shin & Newman, 2019).

Sebetulnya dalam konteks pandemi Covid-19 ini terdapat beberapa langkah yang bisa dilakukan warga desa agar dapat mempertahankan kesehatan mental, antara lain membangun komunikasi dengan orang di sekelilingnya, membahas sesuatu yang lucu atau mengadung unsur humor dalam komunikasi yang dibangun, membangun kemampuan mengelola konflik dalam diri ketika berhadapan dengan kondisi yang tidak sesuai harapan, bersikap fleksibel dengan kondisi tidak terduga, dan menerapkan hal-hal sederhana yang bisa membantu untuk membuat diri tetap lebih sehat. Hal sederhana yang dapat dilakukan warga desa di antaranya berolahraga, hening sejenak (meditasi) untuk ketenangan diri, melukis/menggambar, bermain musik atau bernyanyi, berkebun, memasak, membaca buku, dan lain sebagainya.

Kondisi masa pandemi Covid-19 yang hingga bulan Agustus 2021 ini masih sulit diprediksi, berdampak pada kebijakan pemerintah dalam mengupayakan kesehatan warga juga menjadi sangat dinamis. Keadaan tersebut kemungkinan menuntut setiap individu terutama warga desa Pulojaya untuk bisa beradaptasi dengan setiap perubahan yang muncul. 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 (Gerungan, 1996). Walaupun, tetap perlu di sadari bahwa keterampilan beradaptasi tersebut dapat berbeda pada setiap inidvidu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pandemi Covid-19 tidak dapat dihindari sehingga tekanan yang muncul dari kondisi tersebut juga tidak akan bisa di tolak kehadirannya. Kesehatan mental individu khususnya warga desa Pulojaya juga akan terdampak saat mereka harus berhadapan dengan kebijakan-kebijakan yang di keluarkan baik oleh pemerintah pusat maupun perangkat desa. Warga desa dapat menerapkan langkah-langkah sederhana untuk membantu mereka untuk mempertahankan kesehatan mental mulai dari tetap membangun pola komunikasi yang sehat, menyertakan humor dalam percakapan, memnagun kemampuan mengelola konflik dalam diri, menerapkan sikap fleksibel, serta melakukan langkah sederhana seperti berolahraga, hening sejenak (meditasi) untuk ketenangan diri, melukis/menggambar, bermain musik atau bernyanyi, berkebun, memasak, membaca buku, dan lain sebagainya. Warga desa juga diharapkan dapat beradaptasi atau melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi kondisi pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Banerjee D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian J. Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>.
- 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)
- Gerungan, W.A. (1996). *Psikologi Sosial*. Eresco
- Sadock, J.B., & Sadock, A.V. (2010). *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis. Edisi ke-2*. EGC
- Shin, K.E. & Newman, M.G.(2019). Self- And OtherPerceptions Of Interpersonal Problems: Effects Of Generalized Anxiety, Social Anxiety, And Depression. *Anxiety Disord.*, 65, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.04.005>