

## GEJALA STRES DAN PSIKOSOMATIS ERA PANDEMI COVID-19

**Agus Waluyo**

Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung, Jl. Bakau, No. 5, Tanjung Gading, Jl. Ketapang  
No.118, Tj. Raya, Kedamaian, Bandar Lampung, Lampung 35227, Indonesia  
[waluyoagus243@gmail.com](mailto:waluyoagus243@gmail.com)

### ABSTRAK

Informasi terkait fenomena orang terinfeksi virus covid-19 yang terus melonjak dan kecepatan penularan virus ini dari manusia ke manusia lain membuat seluruh penduduk dunia takut untuk saling berinteraksi, hal ini menyebabkan kondisi stress dan munculnya gejala psikosomatis pada tiap individu. Kondisi stress dan gejala psikosomatis ini dapat menurunkan daya tahan tubuh yang sangat di perlukan untuk melawan virus covid 19, untuk itu kita perlu mengetahui kondisi stress dan gejala psikosomatis yang muncul efek dari Pandemi covid 19 tahun 2020-2021. Era pandemi covid 19 sudah selesai tetapi kondisi stress dalam kehidupan keseharian kita dapat memunculkan gejala psikosomatis yang mirip seperti yang terjadi saat era pandemi covid 19. Peneliti tertarik membuat sistematis review ini dengan tujuan untuk menampilkan gejala stress dan psikosomatis yang muncul di era Pandemi covid 19 yang mungkin pernah kita alami dalam kehidupan keseharian saat sebelum maupun setelah pandemi covid 19 berakhir. Penelitian ini dibuat secara sistematis review, data diperoleh secara online dari open journal system: google scholar, sciene direct dan MDPI, rentang waktu antara tahun 2020-2021, kata kunci yang digunakan adalah covid-19; psikosomatis; stress. Didapatkan 143 artikel selanjutnya terpilih 9 artikel yang sesuai. Kondisi stress yang terjadi pada anak-anak, remaja, usia dewasa dan lanjut usia berupa gejala kecemasan dari cemas ringan sampai cemas berat. Pelajar dan mahasiswa mengalami kondisi stres pada tingkat sedang-tinggi, respon psikologis yang muncul: tidak bisa berkonsentrasi, perasaan bosan, perasaan kesepian dan terisolasi, tegang, frustrasi dan depresi. Tenaga kesehatan mengalami kondisi stress pada level stres sedang sampai stres tinggi dengan respon psikologis berupa: rasa takut, cemas, dan perilaku tiba-tiba menangis saat bertugas. Gejala psikosomatis yang muncul pada masyarakat umum maupun petugas kesehatan adalah: gangguan tidur berupa sulit tidur atau mudah terbangun, merasa lelah sepanjang waktu, Obsessive Compulsive Disorder atau gangguan mental yang mendorong penderitanya untuk melakukan tindakan tertentu secara berulang-ulang, gangguan gastrointestinal berupa diare, pada wanita mengalami gangguan hormonal berupa premenstrual sidrome atau terlambat - terlalu cepat datangnya menstruasi dan adanya perilaku agresif online (marah) ditujukan pada kelompok masyarakat etnis China sebagai tempat awal munculnya virus covid 19. Masa awal tahun 2020 – 2021 disebut era pandemi covid 19 telah membuat penduduk dunia ketakutan untuk saling berinteraksi, takut tertular, hal ini membuat kondisi stress dan munculnya gejala psikosomatis yang lama bagi penduduk dunia.

Kata kunci: covid-19; psikosomatis; stres

### ***STRESS AND PSYCHOSOMATIC SYMPTOMS IN THE ERA OF THE COVID-19 PANDEMIC***

#### ***ABSTRACT***

*Information related to the phenomenon of people infected with the covid-19 virus continues to soar and the speed of transmission of this virus from human to human makes the entire world population afraid to interact with each other, this causes stressful conditions and the appearance of psychosomatic symptoms in each individual. These stressful conditions and psychosomatic symptoms can reduce the immune system that is needed to fight the covid 19 virus, for this reason we need to know the stressful conditions and psychosomatic symptoms that arise as a result of the covid 19 pandemic in 2020-2021. The covid 19 pandemic era is over but stressful conditions in our daily lives can lead to psychosomatic symptoms similar to those that occurred during the covid 19 pandemic era. Researchers are interested in making this systematic review with the aim of displaying stress and psychosomatic symptoms that appear in the Covid 19 Pandemic era that we may have experienced in our daily lives before and after the Covid 19 pandemic ended. This research was made in a systematic review, data were obtained online from the open journal system: google scholar, sciene direct and*

*MDPI, the time span between 2020-2021, the keywords used were covid-19; psychosomatic; stress. 143 articles were obtained and 9 suitable articles were selected. Stress conditions that occur in children, adolescents, adults and the elderly in the form of anxiety symptoms from mild anxiety to severe anxiety. Students and college students experience stress conditions at moderate-high levels, psychological responses that arise: unable to concentrate, feelings of boredom, feelings of loneliness and isolation, tension, frustration and depression. Health workers experience stress conditions at moderate to high stress levels with psychological responses in the form of: fear, anxiety, and sudden crying behavior while on duty. Psychosomatic symptoms that appear in the general public and health workers are: Sleep disorders in the form of difficulty falling asleep or waking up easily, feeling tired all the time, Obsessive Compulsive Disorder or mental disorders that encourage sufferers to perform certain actions repeatedly, gastrointestinal disorders in the form of diarrhea, in women experiencing hormonal disorders in the form of premenstrual syndrome or late - too fast the arrival of menstruation and the existence of online aggressive behavior (anger) aimed at ethnic Chinese community groups as the initial place where the covid 19 virus appeared. The early period of 2020 - 2021 is called the era of the covid 19 pandemic, which has made the world population afraid to interact with each other, afraid of being infected, this has created stressful conditions and the emergence of long psychosomatic symptoms for the world population.*

*Keywords: covid-19; psychosomatic; stress*

## **PENDAHULUAN**

Tanggal 12 Maret 2020 dinyatakan sebagai pandemi covid19 oleh WHO. SARS- COV-2 atau disebut 2019-nCoV atau coronavirus sebagai penyebab pandemi covid 19, diprediksi kondisi ini bermula dari virus kelelawar lalu terjadi kontaminasi terhadap manusia melalui daging yang di perjual belikan di pasar daging China (Rosyanti & Hadi, 2020). Di Indonesia kasus covid-19 terkonfirmasi pada tanggal 02 Maret 2020 dengan 2 kasus. Akhir Maret 2020, Satgas covid-19 (gugus tugas percepatan penanganan covid 19) mengeluarkan pedoman media respon cepat dan aspek kesehatan masyarakat terkait penularan covid-19 di Indonesia (Djalante et al., 2020). Berdasarkan laporan yang diberikan oleh Kemenkes RI kasus covid-19 terus bertambah pada tanggal 29 Maret 2020 kasus yang terkonfirmasi covid 19 sebanyak 169.195 kasus. Kasus terbanyak terdapat di DKI Jakarta. Rata-rata CFR 4,3% atau 7.261 jiwa meninggal positif covid 19.

*World Health Organization* melaporkan, tepat pada 29 Maret 2020, terdapat 24,587,513 kasus konfirmasi covid 19. Sebanyak 833,556 meninggal (CFR 3,4%). Kecepatan penularan virus dari manusia ke manusia lain membuat seluruh penduduk dunia takut untuk saling berinteraksi. Hal ini diperberat dengan tentang adanya isu penyebaran virus covid-19 melalui media "airborne" atau bisa menyebar luas lewat udara bebas. Sars-CoV-2 ini merupakan penyebab covid-19 dan virus corona ditularkan antar hewan dan manusia atau disebut sebagai *zoonosis* dan hewan yang menjadi sumber penularan covid-19 masih belum diketahui. Berdasarkan bukti ilmiah penularan dari manusia ke manusia covid-19 melalui droplet atau percikan batuk, bersin, dan orang yang paling beresiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien covid-19 termasuk yang merawat.

Tanda dan gejala umum infeksi covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut meliputi demam, batuk dan sesak napas (Kemenkes RI, 2020). Masa inkubasi rata-rata 5-6 hari dengan masa terpanjang 14 hari. Pada kasus berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal bahkan kematian dan tanda-tanda serta gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas dikedua paru (PPID Kota Surakarta, 2020). Fenomena informasi terkait wabah covid-19 melonjak, hal ini menyebabkan stress pada tiap individu. Stress merupakan reaksi seseorang

baik secara fisik maupun psikis apabila ada suatu perubahan dari lingkungan yang membuat seseorang harus menyesuaikan diri.

World Health Organization (2020) menjelaskan upaya pencegahan penularan covid-19 seperti *physical distancing*, isolasi mandiri, dan karantina. Upaya pencegahan tersebut dilakukan secara global, namun upaya tersebut mengakibatkan pengaruh negatif pada kesehatan mental, karena harus berpisah dengan orang-orang terdekatnya, serta hilangnya kebebasan bagi sebagian orang. Informasi yang tidak proporsional tentang virus corona dapat memicu kecemasan, kekhawatiran dan stress. Bahkan terkadang tubuh kerap merasakan gejala mirip covid-19 setelah mendapat informasi terkait gejala infeksi virus corona. Psikosomatis adalah kelainan atau penyakit dengan gejala yang berkaitan dengan penyakit fisik yang disebabkan oleh faktor psikologis atau peristiwa psikososial tertentu. Kondisi ini umumnya terjadi karena kurangnya kemampuan beradaptasi seseorang dalam menghadapi stress (Harhara DA, 2020).

Stress psikosomatis dapat terjadi melalui proses emosional, yaitu stres yang tidak disesuaikan. Kemudian, otak akan memproses emosi tersebut dan mengirimkannya melalui sistem sensor ke organ tubuh. Misalnya saluran pencernaan, saluran pernafasan, dan sistem hormonal. Sebagai contoh, pada individu yang mengalami sesak napas, hal ini menandakan adanya gangguan psikosomatis pada saluran pernafasan. Kondisi ini terjadi jika terdapat pengaruh yang besar terhadap kondisi psikologis pasien terhadap sesak napas (Harhara DA, 2020). Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk membuat sistematik review dengan tujuan untuk menampilkan gejala stress dan psikosomatis yang muncul di era Pandemi covid.

## METODE

Penelitian ini dibuat dengan pendekatan *systematic review*. Kata kunci yang digunakan menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yaitu stress, psikosomatis, covid-19 atau stress, psychosomatic, covid-19. Pencarian literatur diperoleh dari database elektronik open journal system Google Scholar, SINTA, sciene direct dan MDPI. Didapatkan hasil sebanyak 1247 artikel. Setelah dilakukan telaah dengan rentang waktu, dan tipe jurnal didapat hasil 143 artikel. Dan diseleksi lagi artikel yang dapat diakses full teks dan didapatkan 11 artikel. Selanjutnya artikel yang ditemukan disesuaikan dengan kriteria inklusi dan didapatkan hasil 9 artikel.

## HASIL

Tabel 1.  
Kumpulan artikel

Title, Author, Year	Countr y of Origin	Study Design	Popu lation	Samp le	Comparator	Outcome
Analisa Pandemi Covid-19 Terhadap Gangguan Psikosomatis Pada Masyarakat Yang Bertempat Tinggal Berdekatan Dengan Fasilitas Kesehatan. Armyati et al., (2021)	Indonesia	Analisis Deskriptif Analisis	60	30	Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara	70% atau 20 responden berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil dengan (30%) atau 10 responden berjenis kelamin laki-laki. Kebanyakan dari mereka itu mengalami gangguan metabolisme yang mengakibatkan <i>premenstrual syndrome</i> dan juga mengalami gangguan gastrointestinal seperti diare. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara psikosomatis dengan covid-19. Kesimpulannya bahwa dimana setiap

Title, Author, Year	Countr y of Origin	Study Design	Popu lation	Samp le	Comparator	Outcome
Dataset Mahasiswa Universitas Yordania Kesehatan Psikologis Dipengaruhi Oleh Penggunaan Alat E-Learning Selama Covid 19. Haider & Al-Salman, (2020)	Yordania	Analisis Deskriptif korelatif	778	775	Pengumpulan data dilakukan dengan angket.	kali masyarakat itu mendengar kata covid dan juga bertambahnya jumlah covid hal ini akan menyebabkan masyarakat langsung banyak yang mengalami kecemasan sampai ke arah depresi dan gangguan psikosomatis
It's OK Not To Be OK : Pengalaman Psikologis pada Perawat yang Menangani Pasien Covid-19 Kristiana IF (2022)	Indonesia	Kualitatif Fenomenologi	4	4	Pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara	Pengalaman psikologis perawat yang terlibat dalam memberikan perawatan pasien covid-19 diawali dengan respon emosi, kognitif, dan perilaku yang negatif di awal pengalamannya, seperti: rasa takut, cemas, tiba-tiba menangis, yang berekses pada munculnya keluhan fisik (psikosomatis). Respon tersebut diakibatkan salah satunya karena strategi koping yang digunakan perawat tidak adaptif. Seiring berjalannya waktu, pengalaman psikologis perawat mulai menunjukkan nuansa kontradiksi dan fluktuasi pada aspek emosi dan kognitif. Tidak apa-apa untuk tidak merasa baik beberapa waktu agar dapat memberikan ruang atau jeda bagi emosi dan kognisi yang lelah. Program intervensi psikologis untuk meningkatkan ketrampilan koping adaptif pada perawat perlu diberikan.
Tingkat Stres dan Prestasi Kerja Karyawan Selama Pandemi covid-19. McGlover,CA (2021)	AS	Deskriptif Kualitatif	12	12	Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan angket.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel pada penelitian ini mengalami berbagai macam tingkat stress yang berbeda-beda serta muncul pula gangguan psikosomatis berupa: Sesak nafas, Pusing, Mual, serta Frustrasi.
Tingkat Stres Perawat Terkait Isu Covid-19 Pasaribu & Ricky P., (2021)	Indonesia	Deskriptif Kuantitatif	75	75	Pengambilan sampel dilakukan dengan non-probability sampling dengan teknik sampling yaitu 75 perawat Rumah Sakit	Hasil penelitian mengungkapkan sebagian besar responden sebanyak 60 responden adalah perempuan, dan 15 responden adalah laki-laki, dengan rentang usia terbanyak pada usia 30-39 tahun yaitu sebanyak 30 responden. Berdasarkan data tingkat pendidikan responden terbanyak yaitu pada tingkat pendidikan DIII sebanyak 26 responden. Tabel 2 menunjukkan

Title, Author, Year	Countr y of Origin	Study Design	Popu lation	Samp le	Comparator	Outcome
						Advent Bandar nilai mean 71,85 % yang diartikan Lampung yang bahwa tingkat Stres perawat Rumah menjadi subjek Sakit Advent Bandar Lampung berada atau responden pada tingkat Stres tinggi.
Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat pada Masa Pandemi Covid-19 (Puspitasari, et,al, 2021).	Indonesia	Deskriptif Kuantitatif	22	22	Pengambilan sampel dilakukan dengan <i>Total Sampling Depression Anxiety Stress Scales</i> (DASS 42).	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hampir setengahnya termasuk pada tingkat stress sangat berat yaitu 8 orang (36%), dan tidak satupun pada tingkat stress normal (0%). Diharapkan kepada seluruh perawat khususnya di ruang unit gawat darurat agar selalu patuh terhadap protokol kesehatan dalam pencegahan Covid-19 yaitu dengan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan setelah melakukan Tindakan, menggunakan masker dan menjaga jarak minimal 1 meter.
Dampak Psikologis Akibat Covid-19 pada Masyarakat Indonesia. Susilowati, (2021)	Indonesia	Deskriptif Kuantitatif	157	157	Pengumpulan data yang dilakukan melalui media online	Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya korelasi positif antara distress dan OCD (Obsessive Compulsive Disorder) selama masa pandemi covid-19, yang mana menunjukkan semakin tinggi skor distress, maka semakin tinggi pula skor OCD yang dimiliki seseorang.
Gejala Psikosomatik dan Neurotisme berikut Covid- 19: Peran Agresi Online terhadap sebuah Kelompok Stigmatisasi. Teng et al., (2021)	China	Studi <i>Literature</i>	2008	1951	. Pengumpulan data dilakukan dengan mengkaji sumber pustaka	Hasil penelitian menunjukkan bahwa Secara khusus, kami mengukur perilaku agresif online terhadap orang Tionghoa (Studi 1) dan penduduk non Hubei Tionghoa' perilaku agresif online terhadap penduduk Hubei (Studi 2) serta neurotisme mereka (Studi 1) dan kondisi kesehatan mental (Studi 2). Sejalan dengan prediksi kami, kedua penelitian menunjukkan bahwa persepsi infeksi covid-19 dapat menyebabkan agresi online terhadap kelompok yang terstigma, sehingga meningkatkan masalah kesehatan mental orang. Selain itu, hubungan antara kerentanan covid-19, agresi online, dan gejala psikosomatik lebih menonjol pada pria daripada wanita. Menyajikan sarana dan standar deviasi untuk semua prediktor dan variabel hasil berdasarkan jenis kelamin.
Hubungan Kecemasan dengan Kecenderungan Psikosomatis Remaja Pada Pandemi Covid 19 i Palembang. Yusfarani, (2021)	Indonesia	Deskriptif Kuantitatif	245	245	Pengumpulan data menggunakan <i>teknik Purposive Random Sampling</i> .	Hasil uji <i>chi-square</i> didapatkan ada hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kecenderungan psikosomatis pada remaja ( <i>p value</i> 0,036).

## PEMBAHASAN

Masalah-masalah kesehatan mental berupa kondisi stress masyarakat dan gejala psikosomatis yang muncul pada era covid 19 tergambar pada penelitian-penelitian berikut ini, Gejala stress yang muncul dimasyarakat. Penelitian Armyati E.O, et,al tahun 2021. Penelitian ini dilakukan dimasyarakat yang tinggal dekat dengan pelayanan kesehatan dalam wilayah negara Indonesia menemukan data bahwa adanya hubungan antara kejadian pandemi covid 19 dengan munculnya stres maupun gejala psikosomatis, banyak yang mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan dari yang ringan sampai berat bahkan ada yang sampai ke arah depresi dengan gejala psikosomatis mengalami gangguan metabolisme berupa *premenstrual syndrome* dan gangguan gastrointestinal seperti diare. Hal ini sejalan dengan penelitian Rusman ADP., et, al tahun 2020 bahwa keadaan psikososial masyarakat selama masa pandemi Covid 19 secara umum 58,6% menyatakan merasa cemas.

Penelitian Puspitasari, et. al., 2021, tingkat stress perawat didapatkan pada tingkat stress sangat berat yaitu 8 orang (36%), 14 orang berada pada tingkat stress sedang (63,6%) dan tidak satupun pada tingkat stress ringan (0%). Penelitian Fitria,L., dan Ifdil I. Tahun 2020 hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat cemas remaja pada masa pandemic covid-19 berada pada kategori tinggi. Penelitian Haider A.S dan Salman S.A di Yordania pada tahun 2020, menyatakan tentang keadaan psikologis pelajar yang mengalami kondisi yang tidak menguntungkan selama krisis/pandemi covid-19. Di temukan kasus masalah kesehatan psikologis antara lain yaitu: stres, frustrasi, ketegangan, dan depresi sebanyak 86,5% atau sekitar 670 pelajar dari 775 responden pelajar yang diteliti. Sebanyak 62% atau sekitar 480 pelajar mengalami kondisi distress akibat kondisi pandemi covid 19. 84% atau sekitar 658 pelajar menyatakan perasaan bosan selama pandemi covid 19. 84% atau sekitar 651 pelajar menyatakan perasaan kesepian dan terisolasi.

Gejala stress ringan sampai berat yang muncul pada masyarakat pada masa pandemi covid 19 meliputi rasa cemas dari tingkat ringan sampai berat . Ditemukan juga gejala stress masyarakat berupa perasaan tegang, bosan, kesepian, merasa terisolasi, frustrasi, dan sampai depresi, Sebuah postingan berita pada laman <http://kkn.undip.ac.id/?p=160634> tahun 2020 menjelaskan pada saat pandemi covid 19 tahun 2020 banyak masyarakat tertekan dengan banyaknya kematian dan banyaknya orang yang sudah tertular Covid-19 disertai tekanan ekonomi akibat pandemi Covid-19. Informasi ini menggambarkan betapa besarnya rasa takut masyarakat jika sampai tertular dan ketika sudah tertular tergambar betapa dekatnya dengan kematian. Karantina yang dilakukan pemerintah sebagai langkah mengurangi penularan juga memiliki dampak negatif. Salah satu dampak negatif dari karantina adalah munculnya perasaan terisolasi bagi warga yang sehat dan stigma diisolasi bagi pasien yang sudah tertular. Hal ini menjelaskan penyebab munculnya gangguan kesehatan mental pada masa pandemi covid 19 yaitu rasa takut tertular, bagi yang sudah tertular merasa takut karena dekat dengan kematian, stres karena tidak ada penghasilan bagi masyarakat ekonomi rendah dan merasa terisolasi karena kebijakan karantina wilayah.

Kondisi awal-awal pandemi covid 19 menjadi kondisi yang memicu munculnya masalah-masalah kesehatan mental seperti stres dan cemas, masa ini pemerintah harus menjaga kondisi mental warganya karena kesehatan mental yang baik akan meningkatkan imunitas tubuh, sehingga kemampuan tubuh melawan virus covid 19 semakin kuat dan singkat. Begitu juga dengan kondisi psikosomatis yang terjadi dimasyarakat tergambar pada penelitian-penelitian berikut ini, Hasil Penelitian Yusfarani D. tahun 2021 di Indonesia memunculkan hasil ada hubungan antara kondisi pandemi covid 19 dengan gejala

kecemasan dan kecenderungan munculnya gejala psikosomatis pada remaja pada kondisi pandemi covid 19. Penelitian yang dilakukan Susilowati, et,al tahun 2020 di wilayah Indonesia, mengungkapkan adanya temuan kondisi distress pada masa awal pandemi covid 19 tahun 2020 dengan munculnya OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*) atau gangguan mental yang mendorong penderitanya untuk melakukan tindakan tertentu secara berulang-ulang. *Obsessive Compulsive Disorder* yang muncul pada masa pandemi covid 19 adalah bentuk gejala dari kecemasan pada tiap-tiap individu oleh suatu kondisi mencekam saat itu dan tindakan kompulsif atau perilaku berulang-ulang adalah ekspresi gejala untuk mencegah atau mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan terkait dengan situasi yang terjadi saat pandemi covid 19.

Hal ini sejalan dengan tulisan dalam buku Kajian Gangguan Psikologis (*Psychological Disorder*) bahwa individu dengan *obsessive compulsive* akan terganggu oleh keemasannya atau rasa khawatir dalam pikirannya sendiri yang menyebabkan berperilaku mengganggu dalam kehidupan sehari-hari. Bentuk perilaku yang muncul seperti berulang-ulang melakukan cuci tangan, bertanya-tanya apakah pintu rumah sudah dikunci?, apakah saya sudah mematikan gas dikompor? ( Tasya Ellenor dkk, 2022). Penelitian yang dilakukan Pasaribu P.D.L dan Ricky D.P tahun 2021 di salah satu rumah sakit di provinsi Lampung Indonesia yang mengukur tingkat stress perawat sebagai petugas kesehatan di garda terdepan didapatkan hasil bahwa tingkat stress perawat di rumah sakit berada pada kategori stress tingkat tinggi.

Penelitian Kristiana I.F. tahun 2022, Pengalaman psikologis perawat yang terlibat dalam memberikan perawatan pasien covid-19 diawali dengan respon emosi, kognitif, dan perilaku yang negatif di awal pengalamannya berupa rasa takut, cemas, dan perilaku tiba-tiba menangis, yang berekses pada munculnya keluhan fisik (psikosomatis). Penelitian Mc. Glover, C.A., 2021, meneliti tingkat stres dan motivasi/prestasi kerja karyawan disebuah organisasi pelayanan kesehatan dimasa pandemi covid 19. Hasil penelitian menunjukkan adanya efek psikologis dan emosi negatif selama dan setelah krisis covid 19. Efek psikologis negatif ini berupa kondisi ketidakpastian berupa kekhawatiran terpapar virus covid 19 pada diri sendiri, keluarga dan teman, kondisi ini dipersulit dengan kurangnya kontak atau pertemuan antara diri sendiri dengan keluarga dan teman hal ini membuat ketidakmampuan diri untuk fokus pada pekerjaan selama pandemi covid 19.

Penelitian Teng Fei, et.al., 2021, penelitian ini dilakukan di Amerika Serikat untuk mengetahui perilaku agresif online terhadap kelompok yang terstigma yaitu etnis China (China sebagai tempat asal virus covid 19) yang tinggal di Amerika Serikat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama periode kekhawatiran yang meningkat tentang pandemi covid 19 meningkatkan masalah kesehatan mental seseorang, dimana pelaku/penduduk yang bukan terstigma menunjukkan adanya perilaku agresif *online* terhadap orang Tionghoa. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan antara kondisi pandemi covid 19 dengan perilaku agresif online yang terjadi pada etnis yang terstigma dan adanya hubungan antara kondisi pandemi covid 19 dengan gejala psikosomatis, dimana gejala psikosomatis lebih menonjol pada pria daripada wanita. Ulasan ilmiah Widjaja Felix F. et,al, 2020, menyatakan bahwa tenaga kesehatan sebagai garda terdepan dalam melawan covid 19 harus mampu menjaga kesehatan diri sendiri. Tingginya tekanan dan tuntutan dari sistem kesehatan akan mempengaruhi kesehatan juga moralitas tenaga kesehatan. Pendekatan psikosomatik harus digunakan untuk menjaga kondisi tenaga kesehatan dalam keadaan baik yaitu kombinasi antara pendekatan biologi, psikologi dan peran sosial dalam perlindungan diri terhadap infeksi virus covid 19. Pendekatan biologi meliputi alat pelindung diri, nutrisi, dan waktu

istirahat tidur. Gangguan psikologis akan berpengaruh pada sistem kekebalan tubuh; relaksasi mental dan manajemen waktu kerja dapat mengurangi stres ini. Usaha dari semua pihak diperlukan untuk menjaga moralitas dari tenaga kesehatan. Aspek sosial seperti penyediaan tempat istirahat, dukungan dari keluarga, dan usaha meniadakan stigmatisasi juga akan meningkatkan kesehatan psikologis tenaga kesehatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Iqbal M, & Rizqulloh, L. 2020 mendapatkan hasil, sebanyak 22 orang dari total 44 responden atau 50% merasa sulit untuk tidur selama 30 hari terakhir pengamatan, dan sebanyak 22 orang dari total 44 responden atau 50% merasa lelah sepanjang waktu selama 30 hari terakhir pengamatan. Salah satu penyebab munculnya gejala stres era covid 19 di masyarakat ditimbulkan oleh adanya kegagalan manajemen stress psikologis individu dan kurangnya edukasi tentang covid pada masyarakat, hal ini sesuai pendapat Tinarayu, S, & Kurniawati, H (2021) kurangnya edukasi tentang covid dan kegagalan manajemen stress psikologis yang menjadi salah satu faktor terbesar masyarakat yang mengalami gangguan psikosomatis di masa *Covid-19*. Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa selama pandemi covid-19 berlangsung, para tenaga kesehatan yang bekerja di fasilitas kesehatan (Rumah sakit, Puskesmas,dll.) mengalami peningkatan stres yang signifikan atau kondisi stres yang terjadi lebih besar dari masyarakat biasa, hal ini sesuai hasil penelitian yang dilakukan Handayani R.T. (2020) menjelaskan tentang penyebab stres pada tenaga kesehatan berupa beban kerja, rasa takut terinfeksi covid-19, stigma negatif pembawa virus dan berjarauhan dari keluarga.

## **SIMPULAN**

Pandemi covid 19 yang dimulai pada akhir tahun 2019 sampai tahun 2021 mengakibatkan munculnya gangguan psikologis pada seluruh lapisan masyarakat, dari anak-anak, remaja, dewasa dan lanjut usia. Masyarakat yang tinggal dirumah sebagai efek pemberlakuan aturan pembatasan interaksi masyarakat sampai dengan tenaga kesehatan sebagai personil terdepan yang berinteraksi dengan pasien covid 19. Berikut ini adalah gejala stress-distress yang muncul akibat pandemi covid 19. Pada umumnya anak-anak, remaja, usia dewasa dan lanjut usia mengalami gejala kecemasan dari cemas ringan sampai cemas berat. Sebagai efek dari kecemasan, masyarakat ada yang mengalami Obsessive Compulsive Disorder atau gangguan mental yang mendorong penderitanya untuk melakukan tindakan tertentu secara berulang-ulang. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perilaku agresif online pada kelompok masyarakat yaitu etnis China sebagai tempat awal munculnya virus covid 19. Pelajar dan mahasiswa juga mengalami gangguan psikologis sebagai efek dari pandemi covid 19. Gejala distress psikologis yang muncul adalah kondisi stres sedang-tinggi, tidak bisa berkonsentrasi, perasaan bosan, perasaan kesepian dan terisolasi, tegang, frustrasi dan depresi.

Tenaga kesehatan sebagai personil terdepan yang bertugas membantu dan menolong pasien covid 19 juga mengalami kondisi distress psikologis antara lain yaitu tingkat stress perawat yang terlibat langsung dalam penanganan pasien covid 19 berada pada level stres sedang sampai stres tinggi dengan respon psikologis perawat berupa rasa takut, cemas, dan perilaku tiba-tiba menangis saat bertugas. Respon ini muncul akibat kekhawatiran perawat apabila terinfeksi virus covid 19 yang bisa ditularkan kekeluarga, teman dan lingkungan sekitarnya. Gejala psikosomatis yang muncul pada masyarakat umum maupun petugas kesehatan adalah gangguan tidur berupa sulit tidur atau mudah terbangun, merasa lelah sepanjang waktu, gangguan gastrointestinal berupa diare, dan pada wanita mengalami gangguan hormonal berupa premenstrual syndrome yaitu terlambat datangnya menstruasi atau terlalu cepat datangnya menstruasi. Masyarakat umum maupun tenaga kesehatan guna mengurangi gejala stress dan psikosomatis disarankan melakukan konsultasi dengan ahli yang akan memberikan



psikoterapi maupun pelatihan manajemen koping stress. Sementara untuk pencegahan berulangnya gejala stress maupun psikosomatis yang muncul disarankan untuk mengurangi menyaksikan pemberitaan seputar covid 19 dan diharapkan untuk menyikapi secara dewasa atas segala pemberitaan mengenai covid19 agar terhindar dari informasi palsu yang dapat menimbulkan gejala distress pada diri sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albertus, A, 2021, <https://www.alomedika.com/penyakit/penyakit-infeksi/coronavirus-disease-2019-covid-19/diagnosis>, Diakses Pada Tanggal 25 Maret2022.
- Armyati, E. O., Susanti, S., & Munawaroh, S. (2021). Analisa Pandemi Covid-19 Terhadap Gangguan Psikosomatis Pada Masyarakat Yang Bertempat Tinggal Berdekatan Dengan Fasilitas Kesehatan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2(10), 1–77.
- Djalante, R., Lassa, J., Setiamarga, D., Sudjatma, A., Indrawan, M., Haryanto, B., Mahfud, C., Sinapoy, M. S., Djalante, S., & Rafliana, I. (2020). Review And Analysis Of Current Responses To Covid-19 In Indonesia: Period Of January To March 2020. *Progress In Disaster Science*, 6, 100091.
- Tasya Ellenoor dkk., 2022, *Kajian Gangguan Psikologis (Psychological Disorder)*
- Fitria B, 2021, <https://rsmajenang.cilacapkab.go.id/wp-content/uploads/2019/07/artikel-psikosomatis.pdf>, Diakses Pada Tanggal 27 Maret 2022.
- Haider, A. S., & Al-Salman, S. (2020). Dataset Of Jordanian University Students' Psychological Health Impacted By Using E-Learning Tools During Covid-19. *Data In Brief*, 32, 106104. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106104>.
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan dan masyarakat saat pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353-360.
- Harhara DA, 2020, <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-sidoarjo/baca-artikel/13379/tips-mencegah-gangguan-psikosomatis-saat-pandemi-covid-19.html>, Diakses Pada Tanggal 23 Maret 2022.
- <http://kkn.undip.ac.id/?p=160634>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020), <https://infeksiemerging.kemkes.go.id/document/Situasi-Terkini-Perkembangan-COVID-19-30-Agustus-2020-1094/view>
- Lisa Oktiana, M. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Di S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Pasaribu, P. D. L. B., & Ricky, D. P. (2021). Tingkat Stres Perawat Terkait Isu Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 287–294. <https://doi.org/10.37287/Jppp.V3i2.429>
- PPID Kota Surakarta (2020) <https://ppid.surakarta.go.id/sekilas-tentang-covid-19/>

- Rachmaniya, Ana Sa'ida, & Rahayu, S. A. (2019). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Kecenderungan Psikosomatis Pada Remaja Yang Tinggal Di Pondok Pesantren. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 9(1), 45–53.
- Rinaldi, M. R., & Yuniasanti, R. (2020). Kecemasan pada Masyarakat Saat Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak psikologis dalam memberikan perawatan dan layanan kesehatan pasien COVID-19 pada tenaga profesional kesehatan. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(1), 107-130.
- Salmah, S. (2018). Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Psikosomatis Di Puskesmas Bungah. Uin Sunan Ampel Surabaya.
- Satgas Penanganan Covid-19, 2021, <https://Covid19.Go.Id/Berita/Angka-Kematian-Tinggi-Proteksi-Maksimal-Harus-Dilakukan>, Diakses Pada Tanggal 17 Maret 2022
- Susilowati, D. W. (2021). Dampak Psikologis Akibat Covid-19 Pada Masyarakat Indonesia. *Wacana*, 13(1), 104–111. <https://doi.org/10.13057/Wacana.V13i1.193>
- Teng, F., Wang, X., Shi, J., Chen, Z., Huang, Q., & Cheng, W. (2021). Psychosomatic Symptoms And Neuroticism Following Covid-19: The Role Of Online Aggression Toward A Stigmatized Group. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/Ijerph18168672>.
- Tinartayu, S., & Kurniawati, H. (2021). Cegah Psikosomatis Akibat Covid-19 Dengan Mengelola Emosi. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.
- Widjaja, F. F., Shatri, H., & Putranto, R. (2020). Health Issues Among Healthcare Workers During Covid-19 Pandemic: A Psychosomatic Approach. *Acta Medica Indonesiana*, 52(2), 172–176.
- WHO Coronavirus Dashboard, 2021, <https://covid19.who.int/>, Diakses Pada Tanggal 18 Maret 2022.
- Yusfarani, D. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kecendrungan Psikosomatis Remaja Pada Pandemi Covid 19 Di Kota Palembang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 295. <https://doi.org/10.33087/Jiubj.V21i1.1328>