

Pengalaman Psikologis Ketidakberdayaan Post COVID-19 di Jember

(Studi Kasus)

Abdul Aziz Azari¹, Mohammad Ilham Zururi²

1. Ns. Abdul Aziz Azari, S.Kep., M.Kes: Keilmuan Keperawatan Dasar dan Keperawatan Jiwa,
StiKes Bhakti Al-Qodiri, Jln. Manggar 139 A Gebang, Patrang, Jember

E-mail: aryafgand@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Ketidakberdayaan adalah suatu kondisi dimana individu merasa tidak mampu menahan segala hal menyakitkan dan tidak nyaman yang dialami oleh dirinya sendiri. Pada orang dengan post Covid-19, ketidakberdayaan yang mereka alami cenderung pada tanda dan gejala yang mereka alami saat menderita Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan ketidakberdayaan pasien Covid-19 selama mereka terserang Covid-19. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini sebanyak 1 orang dengan teknik pengambilan data *purposive sampling*. Data dianalisa dengan menggunakan teknik Colaizzi. **Hasil:** Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa manifestasi ketidakberdayaan yang dialami oleh penderita Covid-19, diantaranya adalah gejala emosional, motivasional dan perilaku; dimana hal tersebut semua mengalami penurunan dan mempengaruhi depresi seseorang. **Diskusi:** Pengalaman menderita Covid-19 memberikan pengalaman traumatis bagi penderita, salah satunya adalah ketidakberdayaan selama masa perawatan Covid-19, dan hal tersebut mengakibatkan adanya perubahan pada emosional, kognitif, motivasional dan perilaku seseorang yang pernah menderita Covid-19.

Kata kunci: Ketidakberdayaan, Covid-19, psikologis, depresi

Abstract

Introduction: Helplessness is a condition in which the individual feels unable to endure all painful and uncomfortable things that support himself. In people with post-Covid-19, the helplessness they experience tends to be the signs and symptoms they experience when suffering from Covid-19. This study aims to describe the helplessness of Covid-19 patients as long as they are attacked by Covid-19. **Methods:** This study used a qualitative research design with a case study approach. Participants in the study were 1 person with purposive sampling data collection technique. Data analysis using Colaizzi technique. **Results:** Based on the research conducted, there were several manifestations of helplessness presented by Covid-19 sufferers, emotional, motivational and behavioral symptoms; where it all decreases and affects a person's depression. **Discussion:** The experience of suffering from Covid-19 provides traumatic experiences for sufferers, one of which is helplessness during the Covid-19 treatment period, and this results in changes in the emotional, cognitive, and behavior of someone who has suffered from Covid-19.

Keywords: helplessness, Covid-19, psychological, depression.

Pendahuluan

Kondisi ketidakberdayaan yang dipelajari (learned helplessness) menurut Abramson (dalam Sitompul, 2009), yaitu perasaan kurang mampu mengendalikan lingkungannya yang membimbing pada sikap menyerah atau

putus asa dan mengarahkan pada atribusi diri yang kuat bahwa dia tidak memiliki kemampuan. Menurut peneliti dari Grundtvig Partnership (2010) mengemukakan definisi ketidakberdayaan yang dipelajari sebagai persepsi atau perasaan tidak mampu untuk merubah arah hidup seseorang, sebagai

sebuah pembelajaran dari kegagalan sebelumnya. Penyebab dari ketidakberdayaan yang dipelajari dapat dikaitkan secara internal, eksternal atau keduanya, untuk individu atau kelompok sosial. Hal ini dapat mengakibatkan bentuk baru pengucilan yang mencegah perkembangan pribadi yang positif (Prayogo, 2014).

Ketidakberdayaan adalah kondisi ketika individu atau kelompok merasa tidak memiliki kendali personal atas peristiwa atau situasi tertentu yang memengaruhi cara pandang, tujuan dan gaya hidup. Kebanyakan individu mengalami perasaan tidak berdaya dalam berbagai tingkatan disejumlah situasi berbeda. Diagnosis ini dapat digunakan untuk menggambarkan individu yang berespons terhadap hilangnya kendali dengan menunjukkan sikap apati, marah atau depresi. Suatu ketidakberdayan yang berkepanjangan dapat mengarah pada keputusan.

Ketidakberdayaan bisa dialami oleh siapa saja, bukan hanya orang yang mengalami gangguan dengan psikologis, tapi juga bisa di derita oleh orang yang mengalami gangguan (sakit) pada fisik. Biasanya, ketidakberdayaan akan menyerang seseorang yang menderita penyakit kronis maupun penyakit-penyakit yang berat, seperti pasien dengan Covid-19. Pasien yang mengalami Covid-19 akan sangat berisiko mengalami Covid-19 karena keadaan fisik mereka yang secara drastis mengalami penurunan dan ketakutan yang berlebihan

juga akan mengganggu psikologis orang tersebut sehingga merasa tidak berdaya akan keadaan yang dialaminya akan menjadi suatu hal yang dialami oleh pasien Covid-19.

Menurut CDC, kasus kematian pasien Covid-19 rata-rata terdapat 2,6 kondisi penyebab tambahan per kematian. Total kematian akibat Covid-19 hingga 22 Agustus 2020 di AS sebanyak 161.392 orang. Sementara pasien Covid-19 dengan penyakit penyerta seperti influenza dan pneumonia yang meninggal sebanyak 68.004 orang. Kemudian dengan penyakit bawaan pernapasan bawah kronis 13.780 orang, kegagalan pernafasan 54.803 orang dan sindrom gangguan pernapasan dewasa 21.899 orang. Selain itu, pasien dengan komorbid penyakit hipertensi yang meninggal ada sebanyak 35.272 orang, gagal jantung 20.210 orang, diabetes 25.936 orang, kegemukan 5.614 orang dan gagal 13.693 orang.

Sebagai penyedia layanan kesehatan, perawat harus peduli terhadap individu yang berada pada saat-saat paling rentan dalam hidup mereka. Di fasilitas perawatan akut, sebagian besar pasien ini covid-19 menderita secara fisik, mental, atau emosional. Ini adalah pasien yang biasanya membutuhkan perawatan tingkat tinggi. Karena itu, perlu bagi perawat untuk menentukan apakah ini kerentanan yang sebenarnya atau ketidakberdayaan. Ketika seorang pasien menderita ketidakberdayaan, itu adalah

tanggung jawab perawat untuk bekerja semaksimal mungkin memenuhi kebutuhan dasar pasien dan membantu pasien mengembalikan fungsi dasar melalui intervensi seperti terapi fisik, terapi obat-obatan maupun pendidikan kesehatan yang ditargetkan. Seringkali ketidakberdayaan dianggap normal karena dianggap sebagai emosi yang muncul setiap sakit entah itu penyakit ringan maupun berat seperti covid-19, padahal sebenarnya perawat berkontribusi pada perilaku ini dan mengembalikan kesehatan mental pasien. Perawat berada dalam posisi untuk menilai pasien dan menentukan apakah intervensi keperawatan yang telah diberikan akan mampu mengurangi ketidakberdayaan yang dialami pasien tersebut.

Ketidakberdayaan akan menjadi suatu permasalahan jika terjadi pada pasien Covid-19, karena pasien Covid-19 mengalami gangguan pada sistem pernapasan dimana jika hal tersebut berlangsung lama dan parah, pasien akan merasa tertekan dan akhirnya merasa tidakberdaya dengan keadaan yang mereka alami. Jika hal tersebut terjadi, maka pasien akan mudah sekali menyerah dengan keadaan mereka sehingga kesembuhan pada pasien akan sulit terjadi. Selain itu, ketidakberdayan juga bisa menjadi penyebab bunuh diri pada beberapa kasus.

Metode

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bermaksud untuk memahami sebuah studi tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Jember dengan jumlah partisipan 1 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah tehnik pemilihan partisipan pada penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling*, dimana *Purposive Sampling* adalah suatu tehnik sampling atau tehnik pengambilan informan sumber data dengan pertimbangan tertentu dari pihak peneliti sendiri dengan menggunakan *Indepth Interview*. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tehnik Collaizzi.

Hasil

Informan dalam penelitian ini adalah penderita Covid-19 namun telah dinyatakan sembuh. Jumlah informan 1 orang. Hasil penelitian berdasarkan karakteristik informan yang akan dipaparkan mencakup usia, agama, suku, pendidikan terakhir, dan penyebab tertularnya Covid-19. Dari data yang diperoleh, menunjukkan bahwa informan berusia 31 tahun, beragama Islam, bersuku madura, pendidikan terakhir adalah SMA, dan terkena Covid-19 karena tertular oleh teman kerja.

Informan menyatakan bahwa saat ia terbaring sakit di rumah sakit karena covid-19, informan merasa sangat tertekan, bahwa ia

merasa sudah tidak punya harapan untuk hidup lagi dan merasa putus asa serta merasa bahwa semuanya akan berakhir dengan segera, seperti dalam pernyataan informan berikut ini:

“...saya merasa bahwa saya tidak punya harapan untuk hidup lagi, saya merasa bahwa hidup saya sudah hancur dan rasanya kematian ada di depan saya.” (I1, 31 tahun)

Informan tersebut mengatakan bahwa saat ia menderita Covid-19, ia menderita secara emosional. Emosi yang tidak stabil dan merasa bahwa sudah tidak ada harapan lagi untuk sembuh.

Selain itu, informan juga menyatakan bahwa saat menderita covid-19, ia merasa sangat termotivasi untuk sembuh, sehingga ia menuruti semua perintah dari dokter agar dirinya bisa segera sembuh dari penyakit yang dia derita, seperti dalam pernyataan informan berikut ini:

“...pas awal-awal didiagnosa covid awalnya saya merasa kaget, tapi setelah dirawat selama beberapa hari, saya meyakinkan diri saya bahwa saya harus sembuh, saya bisa melewati ini semua jadi saya nurutin saran-saran dari dokter...” (I1, 31 tahun)

Informan tersebut mengatakan bahwa saat menderita covid-19, ia merasa bahwa sangat termotivasi untuk bisa sembuh, sehingga ia menuruti segala saran dari dokter.

Selain itu, informan juga menyatakan bahwa saat menderita covid-19, ia cenderung menutup dirinya dari orang-orang disekitarnya, seperti dalam pernyataan informan berikut ini:

“...saat menderita covid perilaku saya tidak mau orang-orang tau tentang keadaan saya jadi saya cenderung tertutup dan menjaga jarak dengan orang daalm hal apapun...” (I1, 31 tahun)

Informan tersebut mengatakan bahwa saat menderita covid-19, ia berperilaku pasif terhadap orang-orang disekitarnya.

Pembahasan

a. Gejala Emosional

Wabah Covid-19 telah menimbulkan histeria massa yang cukup besar seperti ketegangan, kecemasan, dan ketakutan yang dapat menyebabkan gangguan psikologis yang parah seperti gangguan stres akut, gangguan stres pasca trauma, depresi dan bunuh diri. Huan (2020) menyatakan bahwa ketakutan psikologis lebih mengerikan daripada penyakit itu sendiri. Meskipun penyakit menular menimbulkan respons emosional yang luas, tidak semua orang mengalami tingkat dampak emosional yang sama.

Partisipan dalam penelitian ini adalah orang yang sangat merasakan dampak dari keberadaan covid-19 terutama masalah emosional yang mereka hadapi. Gejala emosional yang ditemukan pada partisipan dalam penelitian ini berupa perasaan putus asa, merasa hidupnya akan segera berakhir dan gejala-gejala psikologis emosional lainnya yang dapat menyebabkan perubahan mental pada partisipan.

Angka kejadian Covid-19 yang sangat tinggi dan membuat ketakutan banyak orang tentunya mempunyai dampak yang mendalam baik bagi penderita maupun bukan penderita. Bagi penderita tentunya masalah emosional sangat dirasakan karena mereka mengalami ketakutan itu sendiri.

Gejala covid-19 yang membuat penderita sesak napas, dada terasa berat, batuk dan demam tinggi tentunya membuat para penderita merasa bahwa hidup mereka takkan bertahan lama, sehingga rasa ketidakberdayaan pun muncul. Saat ketidakberdayaan muncul maka akan menimbulkan rasa putus asa yang tinggi sehingga keinginan pasien untuk sembuh menjadi menurun, dan saat hal tersebut terjadi akan menurunkan sistem imun seseorang sehingga kesempatan untuk sembuh pun akan semakin menurun.

Dukungan emosional bagi para penderita covid-19 sangat perlu dilakukan karena hal itu dapat membantu mereka sembuh dari penyakit yang mereka derita.

b. Gejala Motivasional

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien covid-19 memiliki motivasi yang tinggi terhadap keinginan untuk sembuh. Motivasi yang tinggi dapat mendorong pasien untuk terus meningkatkan kesehatannya dengan cara mengikutin

saran dari dokter maupun perawat, kooperatif dalam setiap tindakan medis maupun pengobatan-pengobatan lainnya yang dapat mendukung kesembuhan pasien Covid-19.

Motivasi sangat diperlukan oleh setiap pasien agar bisa segera sembuh dari penyakitnya. Motivasi yang tinggi akan keinginan untuk sembuh akan mempercepat proses penyembuhan juga pada pasien tersebut.

Selain itu, petugas kesehatan juga harus memberikan motivasi kepada pasien untuk bisa bertahan dan melawan penyakit yang diderita. Motivasi pada pasien bisa dilakukan dengan cara memberikan dorongan untuk segera sembuh dan melawan penyakit yang diderita, menganjurkan pasien untuk meminum obat secara teratur agar segera sembuh dan juga memberikan edukasi-edukasi kepada pasien tentang penyakit yang diderita dan segala informasi yang diperlukan oleh pasien sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan pasien tersebut.

Selain itu, motivasi juga harus tumbuh dalam diri pasien tersebut, karena tanpa adanya motivasi dalam diri sendiri dan meskipun petugas medis sudah memberikan motivasi yang terbaik, namun tanpa ada motivasi dalam diri

sendiri maka semua itu takkan berhasil. Motivasi untuk sembuh sangat penting, karena dengan begitu harapan mereka akan meningkat dan juga bisa meningkatkan sistem imun mereka dengan adanya positif thinking dalam diri mereka.

c. Gejala Perilaku

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku penderita Covid-19 cenderung tertutup dan mengurangi komunikasi dengan dunia luar, hal tersebut terjadi karena pasien ingin menjaga diri dan orang lain. Selain itu, pasien juga mengatakan bahwa mereka cenderung tertutup karena malu dengan kondisi penyakit yang dia derita.

Karena efek emosional dari pandemi COVID-19 terus dirasakan selama berbulan-bulan mendatang, rencana kesehatan akan berperan penting dalam menentukan perilaku kesehatan dan memastikan kesejahteraan fisik dan mental mereka teratasi. Para ilmuwan terus memperdalam pemahamannya tentang virus corona, sehingga untuk saat ini strategi pencegahan dan penyembuhan yang paling efektif ada di tangan pasien dan juga tergantung dari perilaku pasien. Mencuci tangan, menjaga jarak, memakai masker di depan umum, mendisinfeksi permukaan yang sering disentuh, dan

meninjau risiko pribadi adalah semua perilaku yang dapat membantu mengurangi risiko pasien terkena COVID-19.

Perilaku meningkatkan kesehatan setelah sembuh pun perlu dilakukan oleh seseorang yang telah terkena covid-19, bisa dengan cara meningkatkan kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

Ucapan Terima Kasih

Untuk responden yang terlibat dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih banyak atas sumber informasinya.

Referensi

- Huang, *et al.* 2020. *Emotional Responses And Coping Strategies In Nurses And Nursing Students During Covid-19 Outbreak: A Comparative Study*. Journal Plos One
- National Healthcareer Association. *How to Encourage Patients to Take COVID-19 Seriously*. Oktober, 2020.
- Prayogo, D. 2014. Hubungan antara Adversity dan Ketidakberdayaan yang Dipelajari pada Anak yang Berhadapan dengan Hukum (ABH) di Rumah Tahanan Surabaya. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi Vol. 3 No. 2*.