

GAMBARAN TINGKAT STRES DAN KECEMASAN MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 : LITERATURE REVIEW

Rino Septiyandi ¹ Ichsan Budiharto ² Ikbal Fradianto ³

^{1,2,3} Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

SUBMISSION TRACK

Submitted : 14 November 2024
Accepted : 19 November 2024
Published : 20 November 2024

KEYWORDS

Tingkat Stres, Kecemasan, Pandemi, Covid-19

CORRESPONDENCE

E-mail: septiyandi280997@gmail.com

A B S T R A C T

Penyakit Virus Corona atau Covid-19 saat ini sedang mewabah di hampir setiap negara di dunia. Virus tersebut dapat mengganggu tatanan kehidupan dan menimbulkan gangguan kesehatan fisik dan mental. Gangguan yang di timbulkan memungkinkan terjadinya peningkatan tingkat stres dan kecemasan pada masyarakat. Mengidentifikasi gambaran tingkat stres dan kecemasan masyarakat pada masa pandemi Covid-19. Desain pada penelitian ini Studi Literatur, analisa artikel menggunakan teknik SPIDER yaitu Sample (S) subjek penelitian, Phenomenon of Interest (PI) memahami perilaku, keputusan dan pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian, Design (D) desain yang digunakan dalam penelitian, Evaluation (E) hasil akhir dari penelitian, Research Type (R) jenis metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif, kuantitatif dan mixed-methods. Jenis penelitian menggunakan Studi Literatur. Artikel di peroleh menggunakan database dengan penelusuran elektronik pada Google Scholar, Pubmed, Scindirect yang di publikasikan pada tahun 2020-2022. Dari hasil Studi Literatur 7 artikel yang di analisis di peroleh gambaran tingkat stres dan kecemasan masyarakat dengan tingkat minimal stres ringan sampai tingkat maksimal stres berat dan tingkat minimal kecemasan ringan sampai tingkat kecemasan berat hal ini sangat berpengaruh pada kesehatan fisik maupun mental. Hasil analisis dapat di simpulkan tingkat stres dan kecemasan pada masyarakat saat masa pandemi. Diberlakukan penerapan pembatasan jarak dan karantina individu mempengaruhi kesehatan mental masyarakat.

2024 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

PENDAHULUAN

Penyakit Virus Corona atau Covid-19 saat ini sedang mewabah di hampir setiap negara di dunia. Kehadiran penyakit corona virus tidak hanya dapat menyebabkan kematian, tetapi virus tersebut dapat mengganggu tatanan kehidupan dan menimbulkan berbagai gangguan kesehatan fisik dan psikis. Hambatan psikologis yang disebabkan oleh penyakit Corona Virus adalah stres yang nyata Ketakutan, Kegelisian, dan Kecemasan. Rusaknya indeks ekonomi, sosial, pendidikan, budaya, agama, kesehatan, dan kematian yang setiap hari meningkat menyebabkan keresahan di masyarakat. Perubahan perilaku, termasuk mengisolasi diri dari orang lain, dipengaruhi oleh kecemasan yang berkembang, kesulitan berkonsentrasi pada aktivitas, kontrol emosi yang rendah, kesulitan berpikir logis. Kecemasan yang dialami masyarakat apabila tidak ditangani dengan baik dan benar akan mempengaruhi faktor kesehatan sehingga rentan terhadap terinfeksi Covid-19 (Vibriyanti, 2020).

Data WHO tanggal 18 Mei 2020 jumlah kasus terkonfirmasi positif Covid-19 sebanyak 4.589.526 kasus dengan jumlah kematian 310.391 kasus. Negara yang paling banyak positif Covid-19 adalah Amerika dengan jumlah 2.018.467 kasus (World Health Organization, 2020). Sedangkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia di 34 provinsi jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 sebanyak 1.496 .085 dengan jumlah kematian 40.449 kasus.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Jumlah kasus

terkonfirmasi Covid-19 di Jawa Timur adalah 138. 715 dengan jumlah kematian 9.828 (Kementerian Kesehatan, 2020). Dampak psikologis dari epidemi virus ini sama besarnya dengan dampak fisiknya. Serangan panik yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 telah berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres.

Kecemasan adalah kondisi mental dan fisiologis yang berkembang sebagai reaksi terhadap stres dan ditandai oleh sensasi tegang, pikiran cemas, dan manifestasi tubuh (seperti pikiran yang tak terkendali, tekanan darah tinggi, dan sebagainya). Memberikan edukasi kesehatan tentang COVID-19 dan strategi untuk mengatasi kecemasan selama pandemi merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dan mengurangi kecemasan. (Fitria & Ifdil, 2020).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan masyarakat merasa cemas selama pandemi COVID-19. Di antaranya adalah: jumlah pasien yang terdiagnosis semakin bertambah setiap harinya; pendapatan yang menurun akibat kebijakan pemerintah untuk melakukan pembatasan sosial; sulitnya mengidentifikasi penyakit; serta interaksi antara perubahan sosial, perubahan perilaku sehari-hari, dan pandemi itu sendiri. Hal ini disebabkan oleh sulitnya masyarakat memperoleh informasi yang akurat akibat minimnya pengetahuan masyarakat tentang COVID-19. Masih tingginya tekanan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain akibat wabah ini. (Rinaldi & Yuniasant, 2020).

Masalah kecemasan dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh seseorang, sehingga mereka lebih rentan terhadap penyakit. Seseorang bahkan dapat bunuh diri jika mereka menderita masalah kecemasan. Hal ini memerlukan perhatian lebih karena berpotensi menjadi keadaan darurat kesehatan masyarakat jika tidak ditangani (Rusman, Umar, & Majid, 2021). Jika Anda memiliki kekhawatiran berlebihan tentang kematian, hal itu dapat menyebabkan timbulnya masalah kesehatan mental termasuk stres, putus asa, dan kecemasan. (Kirana Eka Putri, et al., 2021). Stres akan mempengaruhi kecepatan penyembuhan karena diakibatkan kesehatan fisik dan mental yang terganggu.

Stres adalah Kesehatan fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh ketidakmampuan mereka untuk mengatasi tantangan terhadap kesehatan mental, emosional, spiritual, dan fisik mereka. Cara seseorang menafsirkan keadaan di lingkungan fisik dan sosial terdekat mereka merupakan salah satu definisi stres. Orang mengalami stres setiap hari di mana pun mereka berada—di rumah, di sekolah, di tempat kerja, atau elemen lain dalam kehidupan mereka. (Levani, Hasanah, & Fatwakiningsih, 2021).

Karena meluasnya rasa takut dan kepanikan yang disebabkan oleh pandemi COVID-19, virus corona terkadang disalahpahami sebagai virus baru yang berbahaya. Jika dibandingkan dengan bahaya lain yang sudah umum, seperti flu, risikonya lebih besar. Ketika hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan emosional atau fisik Anda terjadi, reaksi stres tubuh Anda akan menjadi berlebihan. Ketidakpastian tentang apa yang harus dilakukan selanjutnya dapat menyebabkan stres karena sejumlah alasan: Pandemi COVID-19 merupakan akibat dari penyakit baru, penyebarannya yang cepat, ketidakpastian publik yang meluas, kekhawatiran, dan teror. (Sahputri, 2021). Berdasarkan data yang didapatkan Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) meneliti mengenai perkembangan psikologis masyarakat saat pandemi Covid-19 menunjukkan 64,3 % dari 1.522 responden mengalami kecemasan atau stres yang dampak dari adanya pandemi ini (Ananda & Apsari, 2020). Banyak fakta yang terjadi ini mengakibatkan banyak mitos telah beredar tentang bagaimana mencegah dan pengelolaan infeksi.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian Studi Literatur. Studi Literatur merupakan suatu metode untuk memodifikasi document keperawatan berdasarkan issue,

metodologi, dan persamaan hasil guna meningkatkan kualitas pendokumentasian keperawatan (Astrarini, 2018). Studi Literatur digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, mengevaluasi dan menafsirkan jurnal –jurnal penelitian berdasarkan topik penelitian yang diangkat dengan pertanyaan yang relevan (E. Triandini, 2019). Studi Literatur dilakukan secara sistematis dari literature ilmiah oleh para sarjana dan peneliti yang terkait dengan bidang fokusnya (Efron, S. E., 2019).

Penelitian ini menggunakan kerangka kerja dengan format SPIDER yaitu Sample (S) subjek penelitian, Phenomenon of Interest (PI) memahami perilaku, keputusan dan pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian, Design (D) desain yang digunakan dalam penelitian, Evaluation (E) hasil akhir dari penelitian, Research Type (R) jenis metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif, kuantitatif dan mixed-metods.

Penelitian ini menggunakan Database akademik yang dilakukan melalui database yaitu Science Direct dan Google Scholar.

Thematic analisis merupakan metode yang digunakan dalam menganalisis data pada penelitian kualitatif dengan tujuan untuk mengidentifikasi pola dan tema yang sudah dikumpulkan oleh peneliti.

HASIL

Menurut hasil penelitian oleh (Sianiper & Gurning, 2022) Dari 51 orang yang menjadi partisipan dalam penelitian deskriptif tentang tingkat stres masyarakat terkait pandemi COVID-19 di Desa Simangalam, Kecamatan Kualuh Selatan, Kabupaten Labuhan Batu Utara, sebanyak 45 orang (88,2%) melaporkan stres ringan dan 6 orang (11,8%) melaporkan stres sedang.

Menurut hasil penelitian oleh (Ramadini & Rahayu, 2021) Metode eksperimen digunakan dalam penelitian ini. Penelitian kuantitatif menggunakan rancangan pre-test dan post-test. Sepuluh partisipan dipilih secara acak menggunakan metode purposive selection untuk penelitian ini, yang berlangsung di Desa Kuranji, Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing. Delapan puluh persen partisipan melaporkan tingkat stres tinggi atau sedang sebelum menerima terapi relaksasi otot progresif. Setelah dua kali penilaian tingkat stres sebelum dan sesudah terapi, skor rata-rata turun menjadi stres ringan (5,16) dengan nilai-p 0,000, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tersebut berdampak signifikan dalam mengurangi tingkat stres masyarakat selama pandemi COVID-19. Unsur-unsur yang berkontribusi terhadap pengurangan tingkat stres di antara partisipan adalah tidak adanya ketegangan otot, berkurangnya ketidaknyamanan punggung, dan rasa rileks secara keseluruhan.

Menurut Penelitian oleh (Ismuniar & Sri, 2021) Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dan melibatkan 121 partisipan dengan rentang usia 19 hingga 55 tahun. Di antara subjek yang disurvei, 3 melaporkan tingkat stres ringan, sementara 78 melaporkan tingkat stres sedang, dengan total 64,4%. Namun, dari 40 responden, 33,4% melaporkan tingkat stres yang signifikan. Warga Kabupaten Tana Tidung menggunakan Emotion Focused Coping (EFC) sebagai metode utama manajemen stres mereka. Pendekatan ini didukung oleh skala Emotion Focused Coping (EFC), yang menghasilkan skor rata-rata empiris sebesar 125,76 dan skor rata-rata teoritis sebesar 72. Subjek menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi dari strategi Emotion Focused Coping, seperti meningkatkan kehidupan doa mereka, terlibat dalam kegiatan yang membantu mereka melupakan atau tidak menganggap masalah sebagai nyata, atau terlibat dalam kegiatan yang mengatur emosi mereka (seperti menonton televisi, bekerja, atau bersosialisasi).

Menurut penelitian oleh (Zhang, Zhao, Liu, & Yang, 2021) penelitian ini menggunakan cross-sectional study dengan responden sebanyak 1921 orang. Hasil penelitian di peroleh 82,9% dari peserta melaporkan tingkat stres yang dirasakan ringan hingga sedang. Penelitian saat ini menunjukkan bahwa masyarakat merasakan stresor yang berbeda. Beberapa orang

melaporkan kerugian ekonomi sebagai pemicu stres. Karena pandemi Covid-19 telah memiliki dampak ekonomi, lebih dari setengah orang (52,86%) melaporkan tidak memiliki pendapatan keluarga tetap,

Menurut penelitian oleh (Abuhammad, Khabour, Alomari, & Alzoubi, 2022) penelitian ini menggunakan kuantitatif, cross-sectional, dan deskriptif dengan responden sebanyak 1578 orang. Hasil penelitian bahwa persepsi mereka tentang kemungkinan terkena penyakit Covid-19. Sebagian besar peserta menunjukkan probabilitas rendah ($n = 936$, 59,5%), sedangkan 34,6% ($n = 545$) dan 14,8% ($n = 97$) masing-masing menunjukkan probabilitas sedang dan tinggi. Skor stres lebih besar ($P < 0,001$) pada pria ($11,39 \pm 0,469$) dibandingkan dengan wanita ($10,74 \pm 0,33$) sebab pria sebagai pencari nafkah untuk keluarga.

Menurut penelitian oleh (Bäuerle, et al., 2020) penelitian ini menggunakan cross-sectional study dengan jumlah responden sebanyak 15.037 orang didapatkan hasil gejala yang meningkat secara signifikan di semua dimensi: kecemasan umum (44,9%). Hasil penelitian ini menunjukkan prevalensi yang tinggi dari gejala kecemasan umum, gejala depresi, tekanan psikologis dan ketakutan terkait Covid-19 selama pandemi yang sedang berlangsung di Jerman. Oleh Karena itu penting bagi otoritas pemerintah untuk menjaga kepercayaan terhadap Tindakan yang dilakukan dalam menangani Covid-19 serta untuk memberikan informasi dan pemahaman terkait Covid-19 selama pandemi. Terakhir, membangun intervensi yang tepat dan mendukung orang-orang yang terbebani secara mental dengan tepat

Menurut penelitian oleh (Rusman, Umar, & Majid, 2021) Tim peneliti dalam studi ini menggunakan desain survei deskriptif kuantitatif, dan mereka secara acak memilih 452 partisipan untuk berpartisipasi. Dalam konteks pandemi COVID-19, kecemasan ditunjukkan oleh 58,6% situasi psikologis. tentang aspek ekonomi kehidupan, 76,1% melaporkan merasa gugup; tentang aspek kehidupan keagamaan, 62,8% melaporkan merasa normal; dan mengenai kontak sosial, 60,4% melaporkan merasa cemas. Ini mungkin terjadi sebagai akibat dari keterbatasan masyarakat yang meluas. Gangguan kecemasan mungkin menjadi lebih umum sebagai akibat dari keterbatasan masyarakat yang meluas. Variabel lingkungan, emosional, dan fisik adalah pemicu potensial lainnya untuk gangguan kecemasan. Lebih jauh lagi, penyebaran informasi palsu dapat memperburuk situasi kesehatan mental masyarakat.

PEMBAHASAN

Gambaran Tingkat Stres Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang terjadi pada masyarakat saat terjadi pandemi Covid-19 memiliki kaitan kemungkinan reaksi yang terkait dengan stres dalam menanggapi Corona virus dapat mencakup perubahan konsentrasi, cepat marah, kecemasan, insomnia, penurunan produktivitas, dan konflik interpersonal, terutama berlaku untuk kelompok yang terkena dampak langsung. Terlepas dari ancaman yang ditimbulkan oleh virus itu sendiri, tidak ada keraguan bahwa tindakan karantina yang diberlakukan di banyak negara dengan kondisi sosial atau physical distancing dapat memicu tekanan psikologis, apalagi saat ini masyarakat dipenuhi karena ketidakpastian berakhirnya pandemi. (Roziika, Santoso, & Zainuddin, 2020)

Hal ini didasarkan pada jurnal temuan (Sianiper & Gurning, 2022) Dari 51 partisipan yang mengikuti kajian persepsi masyarakat terhadap COVID-19 di Desa Simangalam, Kecamatan Kualuh Selatan, Kabupaten Labuhan Batu Utara, sebanyak 48 orang (atau 88,2%) melaporkan hanya mengalami stres ringan, sedangkan 6 orang (11,8%) melaporkan stres sedang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ismuniar & Sri, 2021) berdasarkan hasil dapat di ketahui bahwa masyarakat Kabupaten Tana Tidung dari 121 responden terdapat 3 subjek yang mengalami tingkat stres yang ringan, sebanyak 78 subjek dengan presentasi 64,4% yang mengalami tingkat stres sedang. Sedangkan 40 subjek dengan

presentasi 33,4 % yang mengalami tingkat stres yang tinggi.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh (Ramadini & Rahayu, 2021) mengaku menggunakan metode purposive sampling dengan sampel sebanyak 10 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% partisipan mengalami tingkat stres tinggi atau sedang sebelum menerima terapi relaksasi otot progresif. Setelah mengukur tingkat stres sebanyak dua kali, baik sebelum maupun sesudah terapi, diperoleh skor rata-rata sebesar 5,16 dan nilai p sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tersebut memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres di masyarakat selama pandemi COVID-19.

Menurut beberapa penelitian yang dilakukan di berbagai negara oleh (Abuhammad, Khabour, Alomari, & Alzoubi, 2022) masyarakat Jordania sebanyak 1578 orang beranggapan bahwa persepsi mereka tentang kemungkinan terkena penyakit Covid-19. Sebagian besar peserta menunjukkan probabilitas rendah ($n = 936$, 59,5%), sedangkan 34,6% ($n = 545$) dan 14,8% ($n = 97$) masing-masing menunjukkan probabilitas sedang dan tinggi. Skor stres lebih besar ($P < 0,001$) pada pria ($11,39 \pm 0,469$) dibandingkan dengan wanita ($10,74 \pm 0,33$) sebab pria sebagai pencari nafkah untuk keluarga. Penelitian juga sejalan dengan temuan yang dilakukan (Zhang, Zhao, Liu, & Yang, 2021) dengan responden 1921 pada masyarakat China bahwa hampir 82% dari peserta melaporkan tingkat stres yang dirasakan rendah hingga ringan. Meskipun metode perlindungan yang tepat (memakai masker, mencuci tangan) dapat mengurangi resiko infeksi virus, masyarakat masih sangat khawatir tentang infeksi diri atau menginfeksi anggota keluarga.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang membahas tentang tingkat stres saat kondisi wabah atau bencana yang sedang terjadi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Iswari, 2020) menyatakan bahwa terdapat 33 responden yang terindikasi korban akibat gempa dan tsunami yang terjadi di wilayah Patoloan Kabupaten Donggola Palu Sulawesi Tengah mengalami tingkat stres ringan berjumlah 6 responden (18,2 %), mengalami stres ringan, 10 responden (30,3 %), 17 responden mengalami stres berat (51,5%). Karakteristik korban yang mengalami stres bencana ditandai dengan gejala ketakutan yang intens dan rasa tidak berdaya karena suatu peristiwa traumatis. Insiden juga dapat terjadi di antara korban yang selamat dari bencana dan kemudian berisiko meninggal karena cedera dan infeksi. Hal sama juga terjadi pada penelitian yang di lakukan oleh (Aryanata, Saputra, & Widyantari, 2020) mengungkapkan bahwa dari 137 responden yang menjadi korban letusan Gunung Agung 2017, 89,05 persen melaporkan tingkat stres normal dan 10,95 persen melaporkan tingkat stres sedang hingga berat. Tingkat stres yang dilaporkan responden tergolong rendah. Palsalnya, saat aktivitas Gunung Agung stabil, masyarakat menjadi rileks dan mulai menyesuaikan diri dengan keadaan normal baru.

Peneliti berpendapat bahwa tingkat stres masyarakat tinggi karena ketidakmampuan mereka menerima kenyataan; sebagai hasilnya, mereka menyarankan masyarakat untuk tinggal di rumah selama pandemi guna mengurangi paparan virus dan jumlah orang yang melakukan kontak fisik dengan mereka. Pertahankan gaya hidup sehat dengan cukup tidur dan makan dengan baik.

Gambaran Tingkat Kecemasan Masyarakat Pada Masa Pandemi Covid-19

Menurut Muyasaroh, (2020) Kecemasan adalah kondisi yang menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa terjadi pada setiap orang saat mereka dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan, yang menimbulkan kecemasan sebagai akibat dari situasi tersebut.

Menurut penelitian (Rusman, Umar, & Majid, 2021) dengan responden 452 dilakukan di Provinsi Sulawesi Selatan. Secara keseluruhan, 58,6% anggota masyarakat melaporkan merasa gugup selama epidemi COVID-19, menurut temuan penelitian tersebut. Kecemasan tinggi secara menyeluruh: 76,1% dalam konteks kehidupan, 62,8% dalam lingkungan

kehidupan beragama, dan 60,4% dalam situasi interaksi sosial. Dengan 58,6% Pengenalan norma-norma sosial yang luas memungkinkan hal ini. Persentase yang substansial dari orang-orang (tepatnya 76,1%) melaporkan mengalami kecemasan ekonomi sebagai akibat dari kehilangan pekerjaan, penutupan perusahaan, pendapatan berkurang, dan meningkatnya biaya; ini menunjukkan bahwa keterbatasan masyarakat yang meluas mungkin berkontribusi pada prevalensi gangguan kecemasan di masyarakat. Pembatalan layanan keagamaan langsung, penutupan sekolah agama, pembatalan haji, dan larangan interaksi kelompok selama festival dan perayaan adalah beberapa cara di mana 62,8% responden mengatakan hal itu secara signifikan mempengaruhi praktik keagamaan, yang menunjukkan bahwa orang-orang cemas atau khawatir tentang situasi keuangan dan ekonomi mereka. Beberapa lembaga keagamaan, seperti masjid dan gereja, telah menemukan metode inovatif untuk mengadakan layanan daring, menggunakan media seperti radio dan televisi. Kekhawatiran tentang menjadi tidak religius, tidak dapat menghadiri kebaktian secara teratur, tidak memiliki akses ke informasi keagamaan, dan tidak dapat berinteraksi dengan penganut agama lain semuanya berkontribusi terhadap kekhawatiran publik yang meluas selama epidemi. Di antara keluhan paling umum dari mereka yang mengikuti survei, 60,4% menyebutkan kesulitan berkomunikasi dengan orang yang dicintai, kurangnya arahan saat berinteraksi dengan orang baru, kecemasan atas kesehatan orang-orang terdekat mereka, dan kebosanan umum di rumah sebagai alasan tekanan mereka. Kebijakan resmi pemerintah selama wabah COVID-19 adalah bahwa individu harus tinggal di dalam dan menjauh dari orang lain.

Menurut penelitian yang dilakukan di berbagai negara oleh (Bäuerle, et al., 2020) dengan responden sebanyak 15037 masyarakat Jerman terdapat kecemasan umum (44,9%), depresi (14,3%), tekanan psikologis (65,2%) dan ketakutan terkait Covid-19 (59%). Hasil penelitian ini menunjukkan prevalensi yang tinggi dari gejala kecemasan umum, gejala depresi, tekanan psikologis dan ketakutan terkait Covid-19 selama pandemi yang sedang berlangsung di Jerman. Oleh Karena itu penting bagi otoritas pemerintah untuk menjaga kepercayaan terhadap Tindakan yang dilakukan dalam menangani Covid-19 serta untuk memberikan informasi dan pemahaman terkait Covid-19 selama pandemi. Terakhir, membangun intervensi yang tepat dan mendukung orang-orang yang terbebani secara mental dengan tepat.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang membahas tentang tingkat kecemasan saat kondisi wabah atau bencana yang sedang terjadi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Iswari, 2020) menyatakan bahwa dari 33 responden yang tercatat sebagai korban gempa dan tsunami di wilayah Patoloan Kabupaten Donggola, Palu, Sulawesi Tengah, sebanyak 30 orang (90,9%) melaporkan kecemasan berat, 3 orang (9,1%) melaporkan kecemasan ringan, dan 2 orang (9,1%) melaporkan tidak mengalami kecemasan sama sekali. Responden merasakan sensasi ketakutan yang tidak mengenakkan karena suatu hal yang tidak jelas (tidak pernah terjadi). oleh karena itu responden pada korban bencana cemas akan terulang kembali atau terjadi gempa dan tsunami susulan. Hal sama juga terjadi pada penelitian yang di lakukan oleh (Aryanata, Saputra, & Widyanthari, 2020) Mayoritas responden (85,40%) melaporkan tingkat kecemasan normal dari 137 orang yang ditetapkan sebagai korban letusan Gunung Agung tahun 2017. Namun, empat belas persen dari mereka yang mengikuti survei melaporkan menderita kecemasan dalam taraf tertentu, dari ringan hingga berat. Masalah dapat bertahan selama beberapa tahun setelah bencana terjadi jika reaksi psikologis korban kuat.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori terkait maka peneliti berpendapat gangguan kecemasan menyebabkan masalah kesehatan mental selama pandemi Covid-19. Dampak negatif dari gangguan kecemasan yang dialami individu adalah menurunkan imunitas tubuh sehingga lebih rentan terhadap penyakit. Oleh karena itu dengan mengungkapkan perasaan secara terbuka dapat membantu seseorang dalam menguasai situasi keadaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data yang disajikan di atas, tampak bahwa pandemi COVID-19 menyebabkan tingkat stres sedang hingga tinggi di masyarakat. Hal ini disebabkan oleh kesejahteraan psikologis masyarakat yang terpengaruh secara negatif oleh mereka yang menolak menerima kenyataan. Gangguan kecemasan berdampak buruk pada sistem kekebalan tubuh masyarakat, sehingga mereka lebih rentan terhadap penyakit, dan prevalensi kecemasan sedang hingga berat di masyarakat merupakan cerminan dari hal ini.

Hasil studi literatur ini di dapatkan bahwa angka tingkat stress dan kecemasan lebih dominan terjadi pada pria dibandingkan pada wanita sebab berdampak pada pendapatan ekonomi. Terjadinya stres dan kecemasan masyarakat pada masa pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa penerapan pembatasan kontak yang diberlakukan untuk menegakkan menjaga jarak dan karantina individu mempengaruhi kesehatan mental masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abuhammad, S., Khabour, O. F., Alomari, M. A., & Alzoubi, K. H. (2022). Depression, stress, anxiety among jordanian people during Covid-19 pandemic: A survey-based study. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.imu.2022.100936>
- Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi COVID-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2): 248-256.
- Aryanata, R. P., Saputra, K., & Widyanthari, D. M. (2020). Gambaran Tingkat Ansietas, Stres, dan Depresi Pada Pengungsi Gunung Agung Pasca Mengungsi. *Community of Publishing in Nursing (Coping)*, Volume 8, Nomor 1 hal 55-64.
- Bäuerle, A., Teufel, M., Musche, V., Weismüller, B., Kohle, H., Hetkamp, M., . . . Skoda, E. M. (2020). Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in Germany. *Journal of Public Health*, Vol. 42, No. 4, pp. 672–678.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 1-4.
- Ismuniar, C., & S. S. (2021). Gambaran Sumber Stress Dan Strategi Coping Masyarakat Kabupaten Tana Tidung Saat Masa Pandemi Covid-19. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konselin*, Vol.2, No.3, pp. 77-82.
- Iswari, M. F. (2020). Kegawatdaruratan Psikologis Berupa Tingkat Stres, Kecemasan dan Depresi Korban Gempa, Tsunami dan Likuifaksi di Wilayah Pantoloan Kabupaten Donggala Palu Sulawesi Tengah. *Jurnal Masker Medika*, Volume 8, Nomor 1 hal 46-51.
- Kementerian Kesehatan. (2020). Kesiapan Kementrian Kesehatan RI Dalam Menghadapi Outbreak Novel Coronavirus. Retrieved from <https://www.papdi.or.id/pdfs/817/dr Siti Nadia - Kemenkes.pdf>
- Kirana Eka Putri, K. W., Ziliwu, Y. S., Elvita, M., Frare, D. Y., Purdani, R. S., & Niman, S. (2021). Kecemasan Masyarakat akan Vaksinasi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 540.
- Levani, Y., Hasanah, U., & Fatwakiningsih, N. (2021). Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19. *Journal Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 135.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M Unugha Cilacap*.
- Ramadani, I., & Rahayu, E. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap

- Tingkat Stress Pada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2021. *Jurnal Amanah Kesehatan*, Volume 3 No 2 (191-196).
- Rinaldi, M. R., & Yuniasant, R. (2020). Kecemasan pada Masyarakat Saat Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia. In *Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perfektif*. Yogyakarta: MBridge Press.
- Rusman, A. D., Umar, F., & Majid, M. (2021). Kecemasan Masyarakat Selama Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT KHATULISTIWA*, Vol. 8 No. 1 (10-18).
- Sahputri, A. H. (2021, Maret 22). Stres Masyarakat di Masa Pandemi. Retrieved from <https://doi.org/10.31219/osf.io/fcdz7>
- Sianiper, C. M., & Gurning, H. B. (2022). Gambaran Tingkat Stres Masyarakat Terhadap Penyakit Covid-19. *Jurnal Impresi Indonesia (JII)*, 51-56.
- Vibriyanti, D. (2020, Juli 19). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. Retrieved from <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- World Health Organization. (2020). Coronavirus disease (Covid-19) pandemic. Retrieved from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200518-covid-19-sitrep-119>
- Zhang, M., Zhao, X., Liu, Y., & Yang, J. (2021). Perceived stress and possible stressors in the general public in China during the Covid-19 pandemic. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.jemep.2021.100695>