

# **Perubahan yang Terjadi Dalam Masyarakat Sebagai Dampak dari COVID-19 ( Mengelola Managemmen Panik)**

**Zawawi**

**Dosen Manajemen FEB UPN V Jawa Timur**

## **Abstrak**

Dunia saat ini sedang menghadapi pandemi yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 (virus Corona) dan infeksi yang disebut COVID-19. Infeksi virus ini awalnya ditemukan di Wuhan, Cina pada Desember 2019 dan telah menyebar dengan cepat ke berbagai belahan dunia. Pandemi ini mempengaruhi berbagai perubahan di sektor sosial ekonomi seluruh wilayah yang terjangkit, dan bukan hanya Cina saja. Berdasarkan data yang dilansir dari Satgas COVID-19, tertanggal 21 April 2020, sudah terkonfirmasi bahwa COVID-19 telah menginfeksi 6760 orang di Indonesia dengan angka kematian sebesar 590 orang dan 747 orang dinyatakan telah berhasil sembuh.

Di awal kemunculannya, virus ini mendapat beragam respons yang muncul dari masyarakat Indonesia. Sebagian mulai berhati-hati dan menerapkan pola hidup sehat, tetapi lebih banyak yang tidak peduli dan terkesan meremehkan; bahkan menjadikan virus ini sebagai bahan candaan. Bukan hanya masyarakat biasa, pejabat-pejabat pun banyak yang meremehkan keberadaan virus ini dan tidak melakukan persiapan maupun antisipasi munculnya wabah ini di Indonesia. Bahkan ketika COVID-19 mulai menyebar dengan cepat ke berbagai daerah dan beberapa negara telah menutup akses keluar masuk, pemerintah dan warga Indonesia masih terkesan santai dan kurang melakukan tindakan pencegahan terhadap virus ini.

Sebenarnya, orang-orang yang bersikap masa bodoh dengan kemunculan virus Corona jumlahnya lebih sedikit daripada orang yang peduli dengan pencegahan virus ini. Tetapi, ketidakpedulian mereka itulah yang kemudian mempercepat penyebaran virus. Orang-orang dalam kelompok ini biasanya adalah orang-orang yang merasa dirinya kebal dan orang yang menganggap bahwa sains tidak sepenuhnya benar (Ghaemi, 2020).

**Kata Kunci : Managemen Panik>**

## **Pendahuluan**

Ketidakpastian, kebingungan, dan keadaan darurat yang diakibatkan oleh virus Corona dapat menjadi stressor bagi banyak orang. Ketidakpastian dalam mengetahui kapan wabah akan berakhir membuat banyak golongan masyarakat terutama golongan menengah ke bawah bingung memikirkan nasib mereka. Kehidupan yang berjalan seperti biasa tanpa adanya mata pencaharian membuat mereka kesulitan memenuhi kebutuhan hidup. Keberadaan virus Corona yang mengancam setiap orang berpeluang menjadi stressor bagi sebagian besar orang, dan dampaknya bisa jadi sama parahnya dengan dampak yang ditimbulkan jika terinfeksi virus Corona itu sendiri (Taylor, 2019).

Ketakutan akan kematian merupakan konflik psikologis dasar pada manusia (Knoll, 2020) dan sesuai dengan Teori Manajemen Teror, ketakutan akan kematian yang tidak pasti datangnya membuat manusia melakukan berbagai hal untuk mempertahankan kehidupannya (Greenberg, Pyszczynski, Solomon, 1986). Adanya COVID-19 tentu membuat teror yang dirasakan semakin intens. Tentunya, ada beberapa hal positif dan negatif yang dilakukan orang-orang untuk bertahan hidup.

Untuk mengurangi kecemasan di masyarakat, sudah sepatutnya kita melakukan berbagai hal untuk meningkatkan optimisme masyarakat di tengah pandemi ini. Masyarakat yang masih mampu mencukupi kebutuhan hidupnya banyak yang meningkatkan kepeduliannya dengan berkontribusi untuk membantu golongan yang tidak mampu dengan cara melakukan penggalangan dana, melakukan donasi. Ada juga kelompok-kelompok lain yang membantu menjahitkan APD untuk tenaga kesehatan serta memproduksi masker dalam jumlah besar untuk dibagikan kepada orang-orang yang masih harus bekerja di luar. Karena adanya virus Corona ini, masyarakat juga menjadi lebih peduli dan menjalankan pola hidup yang sehat. Hal-hal tersebut merupakan sebagian kecil upaya pertahanan diri yang dilakukan oleh masyarakat untuk menghindari infeksi COVID-19.

<https://www.bbc.com/indonesia/vert-cap-51887198>

COVID-19 juga mendorong sebagian orang untuk bertindak secara salah dalam rangka bertahan hidup. Fenomena panic buying merupakan salah satu contohnya. Tindakan panic buying dan menimbun barang-barang kebutuhan sehari-hari

## **Landasan Teori**

### **Managemen Panik**

### **Pengertian Gangguan Panik**

Gangguan panik adalah kondisi yang tergolong ke dalam gangguan kecemasan yang ditandai dengan terjadinya serangan panik secara tiba-tiba, kapan dan di mana saja, serta dialami berulang-ulang.

### **Gejala Gangguan Panik**

Gejala gangguan ini umumnya mulai dialami di akhir masa remaja atau di awal usia dewasa. Dan ada lebih banyak wanita yang mengidap gangguan ini dibandingkan pria. Namun, tidak setiap orang yang mengalami serangan panik akan mengembangkan gangguan panik. Seseorang mungkin memiliki gangguan panik jika sering mengalami serangan panik di waktu yang tidak terduga dan tanpa pemicu yang jelas.

## **Penyebab Gangguan Panik**

Dalam beberapa kasus, gangguan panik dicurigai diturunkan secara genetik. Namun, belum ada penelitian yang mampu membuktikan kenapa gangguan ini bisa diturunkan pada salah satu atau beberapa anggota keluarga saja, tetapi tidak pada anggota keluarga yang lainnya.

Penelitian menemukan bahwa terdapat bagian otak tertentu dan proses biologi yang memegang peranan kunci dalam mengatur perasaan takut dan kecemasan. Beberapa ahli menilai, pengidap gangguan panik memiliki kekeliruan dalam menginterpretasikan gerakan atau sensasi tubuh yang sebenarnya tidak membahayakan, namun dianggap sebagai suatu ancaman. Selain itu, faktor dari luar seperti faktor lingkungan juga dianggap menjadi pemicu gangguan panik.

## **Faktor Risiko Gangguan Panik**

Berikut ini faktor-faktor risiko yang dapat menjadi pemicu gangguan panik:

- Stres merupakan pemicu paling utama;
- Riwayat kesehatan keluarga;
- Kejadian traumatis yang pernah dialami, seperti kecelakaan atau sakit keras;
- Perubahan drastis dalam hidup, seperti bercerai atau memiliki anak;
- Mengonsumsi kafein dan nikotin yang terlalu berlebihan; dan
- Riwayat mengalami kekerasan fisik atau seksual.

## **Diagnosis Gangguan Panik**

Diagnosis gangguan panik, seperti yang tertulis di dalam *Buku Manual Diagnosis dan Statistik dari Gangguan Mental* (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder/DSM-5), penting untuk mengenyampingkan penyebab lain atau kondisi-kondisi yang mirip dengan gangguan panik. Menurut DSM-5, dalam mendiagnosis gangguan panik, terdapat beberapa poin penting yang berupa:

- Gangguan panik ditandai dengan serangan panik yang cukup sering terjadi.
- Gangguan panik dengan serangan panik yang bukan disebabkan efek pemakaian obat-obatan ataupun karena penyakit.
- Gangguan panik tidak berhubungan dengan dengan gangguan mental lainnya, seperti fobia tertentu seperti fobia sosial, gangguan kecemasan, post-traumatic stress disorder, hingga gangguan obsesif kompulsif.

Untuk diagnosis awal, dokter akan memastikan apakah seseorang mengidap gangguan hormon tiroid atau penyakit jantung dari gejala-gejala yang timbul saat serangan panik. Untuk membantu menegakkan diagnosis gangguan panik, dokter akan melakukan pemeriksaan berupa:

- Pengisian kuesioner atau diskusi mengenai riwayat penyalahgunaan minuman beralkohol atau zat-zat lainnya.
- Evaluasi status mental mengenai gejala-gejala gangguan panik yang sedang dialami, kecemasan, ketakutan, stres, masalah pribadi, kondisi yang sedang menimpa, serta riwayat kesehatan.
- Pemeriksaan fisik secara menyeluruh.
- Tes darah untuk mengecek fungsi tiroid dan pemeriksaan rekam jantung (elektrokardiografi).
- 

### **Komplikasi**

Pada gangguan panik yang tidak tertangani dengan baik, akan membuat kondisi pengidap makin memburuk dan menimbulkan sejumlah masalah lain, seperti depresi, kecanduan alkohol atau penyalahgunaan NAPZA, menjadi antisosial, serta timbul masalah di sekolah atau tempat kerja, hingga masalah keuangan.

### **Pengobatan Gangguan Panik**

Cara terbaik untuk mengatasi gangguan panik adalah dengan perawatan medis oleh dokter atau ahli kesehatan mental. Temui dokter yang sudah berpengalaman menangani masalah serupa. Beritahukan apa saja gejala yang pengidap rasakan.

Dokter mungkin akan melakukan pemeriksaan dan bertanya tentang riwayat kesehatan untuk memastikan apakah ada penyakit yang mungkin jadi penyebab dari gejala gangguan panik itu. Apabila tidak ditemukan penyakit atau masalah kesehatan yang terkait, beliau mungkin akan merujuk pengidap kepada seorang ahli kesehatan mental, seperti psikiater atau psikolog.

Cara mengatasi gangguan panik biasanya melalui psikoterapi, konsumsi obat, atau keduanya. diskusikanlah dengan dokter untuk menemukan perawatan yang terbaik sesuai kondisi.

### **Pencegahan Gangguan Panik**

Belum ada cara yang secara signifikan dapat mencegah terjadinya gangguan panik. Namun, ada beberapa tindakan yang bisa kita lakukan untuk mengurangi gejala-gejala yang terjadi. Di antaranya:

- Hindari jenis-jenis makanan atau minuman manis, mengandung kafein, atau beralkohol;
- Berhenti merokok dan tidak menyalahgunakan NAPZA;
- Melakukan aktivitas menyehatkan, seperti berolahraga;
- Mencukupi kebutuhan tidur dan istirahat;
- Latihan manajemen stres dan teknik relaksasi, misalnya dengan melakukan teknik pernapasan dalam dan panjang, yoga, atau melemaskan otot-otot; dan
- Bergabung bersama komunitas yang memiliki permasalahan yang sama. Hal ini untuk menciptakan kesadaran, pemahaman, hingga membiasakan diri untuk menangani kepanik

## Hasil Penelitian

### Masyarakat Panik

Keadaan masyarakat yang panik ini merupakan bentuk ketidakmampuan sebagian dari kita untuk mentoleransi stress yang timbul karena ketidakpastian yang muncul akibat adanya virus Corona. Isolasi diri yang dilakukan sebagai tindakan preventif terhadap infeksi COVID-19 juga merupakan faktor pendorong psikologis sebagian dari kita akhirnya melakukan penimbunan (Norberg & Rucker, 2020).

Seperti yang telah diketahui, alasan mereka melakukan penimbunan adalah untuk berjaga-jaga, tetapi mereka malah terdorong untuk membeli barang-barang yang tidak diperlukan. Padahal, tindakan seperti itu akan merugikan kelompok masyarakat lain yang tidak mampu untuk berbelanja dalam skala besar sehingga mereka akan kesulitan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Fenomena panic buying juga kemudian dimanfaatkan oleh sebagian pihak yang hanya mencari keuntungan dengan cara menaikkan harga ke angka yang tidak rasional dan juga melakukan penipuan yang biasanya dilakukan melalui toko online.

Untuk mengontrol perilaku tersebut, kita harus berusaha untuk tetap berpikir rasional walaupun sulit dilakukan di saat seperti ini. Dalam situasi seperti ini, kita dapat menggunakan metode Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk menghindari pengambilan keputusan yang didasarkan pada emosi sesaat dan tindakan yang terburu-terburu (Norberg & Rucker, 2020). Metode ini dapat membantu kita untuk meningkatkan kemampuan mengatur emosi, membantu kita untuk tidak terjebak dalam pemikiran yang salah, dan mengembangkan kemampuan kita dalam memecahkan suatu masalah (Beck, 2011 & Benjamin, dkk 2011). Metode CBT bisa membantu kita untuk mengurangi kecemasan serta rasa takut yang timbul karena adanya pandemi COVID-19 ini.

Contoh aplikasi metode ini dapat kita terapkan untuk menghindari panic buying dengan cara membuat daftar barang yang memang kita perlukan untuk bertahan hidup selama 2-3 minggu ke depan. Selain itu, kita bisa menggunakan metode ini untuk menganalisis berita-berita yang kita terima terkait COVID-19 ini, agar kita tidak mudah termakan hoax yang akan meningkatkan kecemasan kita.

Pandemi COVID-19 telah merubah berbagai aspek dalam keseharian kita. Kecemasan dan rasa tidak aman yang dialami sebagian besar dari kita harus bisa disikapi dengan rasional agar kita bisa bertahan hidup dan juga membantu orang lain bertahan. Penerapan pola hidup sehat dan mengikuti anjuran pemerintah juga harus kita lakukan sebagai upaya mencegah penyebaran COVID-19.

Presiden Joko Widodo mengumumkan ada dua Warga Negara Indonesia (WNI) yang positif terinfeksi virus corona atau Covid-19. Pengungkapan di Istana Negara pada Senin (2/3) itu tak pelak memicu rasa cemas dan takut. Sebagian orang berbondong memborong masker hingga hand sanitizer.

Kepanikan ditunjukkan dengan menipis bahkan langkanya stok barang-barang tersebut di pasaran. Seorang konsultan psikologi, Michael Sinclair mengatakan situasi tersebut dapat dipahami."Harus ada perhatian secara khusus. Pikiran kita berevolusi dari yang

semula tinggal di gua tanpa rasa cemas lantas beralih punya kekhawatiran akan malapetaka. Tapi ini membuat otak dan tubuh kita belajar," terang dia kepada *The Independent*

Sehingga dengan begitu, laku manusia akan berangsur menyesuaikan dan memiliki ketrampilan baru. Psikoterapis Silva Neves, setuju soal itu tapi ia sekaligus mengingatkan. "Panik juga [bisa] menular."

Jika kecemasan akan gangguan kesehatan itu muncul dan mulai mengganggu aktivitas atau bahkan pekerjaan Anda, ada beberapa hal yang bisa dilakukan:

### 1. Kontrol pikiran

Konsultan psikologi Michael Sinclair menyarankan untuk tidak bergantung pada pemikiran sendiri. Kadang orang terkecoh dengan pikiran tanpa mengindahkan fakta.

"Coba untuk melakukan ini, misalnya, daripada bilang 'Saya bakal sakit', katakan 'Saya punya pikiran bahwa saya akan sakit' untuk menekankan ini pikiran yang mengatakan pada Anda bukan kenyataan," jelas Sinclair mengutip dari *Independent*.

### 2. Jangan abaikan gejala stres

Meski dalam kondisi sehat, orang bisa saja mensugestikan diri sehingga merasa tidak sehat. Napas pendek dan jantung berdebar sebenarnya jadi tanda Anda mengalami panik dan cemas.

"Tetapi saat ini terjadi, daripada mencoba untuk mengabaikan perasaan tersebut, yang mana tidak membantu, buat ruang buat mereka, deskripsikan seolah Anda mengalaminya," kata Sinclair.

Neves menambahkan, saat momen panik, sebaiknya Anda mencoba untuk duduk dan ambil napas sembari menghitung hingga 10 hitungan dan lepaskan.

### 3. Tulis kecemasan

Kecemasan bisa Anda ekspresikan lewat tulisan. Elizabeth Turp dari British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP) menyarankan untuk menuliskan apapun itu di jurnal atau buku catatan. "Biarkan diri Anda merasa khawatir, letakkan kekhawatiran dengan menuliskan pada buku, dan jauhkan. Sekali Anda menuliskannya, biarkan," jelas dia.

### 4. Batasi 'konsumsi' media

Saat merasa tidak mampu mengontrol rasa cemas, Anda tidak harus selalu terhubung dengan media massa ataupun media sosial. Batasi diri dari aliran informasi. Tapi kemudian tentukan, kapan waktu Anda akan memperbarui informasi. Neves tidak serta merta meminta Anda untuk memutuskan diri dari berita soal virus corona. Akan tetapi, membatasi diri dari aliran informasi. Langkah ini ditempuh guna mengurangi atau memberi jarak waktu juga frekuensi Anda memikirkan isu ini.

### 5. Ambil tindakan

Segala anjuran dari otoritas kesehatan, dalam hal ini Kementerian Kesehatan sebaiknya

dipraktikkan. Mencuci tangan dengan air dan sabun atau dengan hand sanitizer, juga praktik hidup sehat dan memberikan tubuh asupan makanan bergizi.

#### 6. Tetap terhubung

Rasa cemas dan stres bisa membuat orang mengurung diri, enggan bertemu orang lain karena ketakutan akan virus corona. Padahal, Anda perlu menjaga relasi dan interaksi untuk mengendalikan rasa cemas. Karena itu tetaplah berkomunikasi dengan orang lain.

Koneksi atau relasi dengan teman dan keluarga akan membantu Anda merasa terdukung dan dikelilingi energi positif.

#### 7. Hindari spekulasi

Selama sepekan atau tujuh hari 24 jam, informasi terus mengalir baik dari media massa maupun media sosial. Bahkan tak ketinggalan grup-grup Whatsapp yang turut menyumbang banjir informasi. Di tengah arus tersebut, penyebaran hoaks juga kabar spekulatif rawan terjadi.

Karena itu berhati-hatilah. Sebaiknya hindari spekulasi dan hoaks dengan mengandalkan sumber informasi yang bisa dipercaya.

"Ingat, kita tidak bisa menghentikan penyebaran virus, hanya komunitas ilmuwan yang bisa. Tapi kita bisa membantu satu sama lain dengan menghentikan penyebaran kepanikan," jelas Neves.

### **Pustaka**

Beck, J. S., & Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy*. New York: Basics and beyond. Guilford Publication.

Benjamin C.L., Puleo C.M., Settiani C.A., et al. (2011). History of cognitive-behavioral therapy in youth. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. 20(2), 179–189, doi: 10.1016/j.chc.2011.01.011

Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In *Public self and private self* (pp. 189-212). Springer, New York, NY.

Ghaemi, N. (2020, March 24). *The Psychology of Pandemic Denial: Why do some people reject the science of public health?* [Blog post]. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/mood-swings/202003/the-psychology-pandemic-denial>

Knoll, J.L. (2020, March 30). Panic and Pandemics: The Return of the Absurd. [Blog post]. Retrieved from <https://www.psychiatrictimes.com/coronavirus/panic-and-pandemicsreturn-absurd>

Norberg, M., Rucker, D. (2020, March 20). Psychology can explain why coronavirus drives us to panic buy. It also provides tips on how to stop. [Blog post]. Retrieved from <https://theconversation.com/psychology-can-explain-why-coronavirus-drives-us-to-panicbuy-it-also-provides-tips-on-how-to-stop-134032>

Situasi Virus Corona (2020, April 21). Retrieved April, 21, 2020, from <https://www.covid19.go.id/situasi-virus-corona/>

Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. England: Cambridge Scholar Publishing.