

DAMPAK PANDEMI COVID 19 PADA PSIKIS DAN INGATAN ANAK

Amalia Meutia¹

Surel: amalia.meutia@usu.ac.id

ABSTRACT

The Covid 19 pandemic triggered quarantine, death, poverty and anxiety which resulted in a crisis of serious mental disorders. Children can experience stress and trauma due to this problem. Several things can be done to prevent child stress and trauma, namely: ensuring physical and emotional security; building and maintaining healthy relationships; teaches support skills and strategies for overcoming and regulating emotions. These three main components can help children grow and develop. In addition this effort is expected to make children have a good memory of how they passed the Covid 19 pandemic.

Keywords: *Negative Impact, Pandemi, Children*

ABSTRAK

Pandemi Covid 19 memicu karantina, kematian, kemiskinan, dan kegelisahan yang mengakibatkan krisis gangguan mental yang serius. Anak dapat mengalami stres dan trauma akibat masalah ini. Beberapa hal dapat dilakukan untuk mencegah anak stres dan trauma, yaitu: memastikan keamanan fisik dan emosional; membangun dan menjaga hubungan yang sehat; mengajarkan keterampilan pendukung dan strategi untuk mengatasi dan mengatur emosi. Ketiga komponen utama ini dapat membantu anak-anak tumbuh dan berkembang. Selain itu upaya ini diharapkan dapat membuat anak memiliki ingatan yang baik tentang bagaimana mereka melewati masa pandemi Covid 19.

Kata Kunci : Dampak Negatif, Pandemi, Anak

PENDAHULUAN

Saat ini, dampak dari pandemi Covid 19 membuat krisis kesehatan global dan sosial ekonomi yang belum pernah terjadi sebelumnya di dunia. Di Indonesia, kehidupan jutaan anak dan keluarga seakan terhenti. Menurut data Unicef, April 2020, menyatakan bahwa 99 persen anak-anak dan remaja di bawah 18 tahun di seluruh dunia (2,34 miliar) tinggal di salah satu dari 186 negara dengan beberapa bentuk pembatasan gerakan yang

berlaku karena Covid 19. Enam puluh persen anak tinggal di salah satu dari 82 negara dengan *lockdown* penuh (7 persen) atau sebagian (53 persen) – yang jumlahnya mencakup 1,4 miliar jiwa muda. (<https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/jangan-biarkan-anak-anak-menjadi-korban-tersembunyi-pandemi-covid-19>)

Bila ditinjau dari angka penderita Covid 19 dari usia anak maka awalnya banyak kalangan

¹Universitas Sumatera Utara

memperkirakan bahwa anak-anak tidak akan terinfeksi karena ketahanan tubuh mereka. Asumsi tersebut terbukti keliru. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) menyebut hingga 18 Mei lalu ada 584 anak terkonfirmasi positif COVID-19, 14 di antaranya meninggal. Lalu, jumlah Pasien Dalam Pengawasan (PDP) berusia anak jumlahnya mendapai 3.324, 129 di antaranya meninggal. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menyebut penderita COVID-19 berusia 0 sampai 17 tahun mencapai lima persen dari total kasus (Nawangsih, 2020)

Sedangkan bila ditinjau dari aspek pendidikan, UNESCO menyebutkan, total ada 39 negara yang menerapkan penutupan sekolah dengan total jumlah pelajar yang terpengaruh mencapai 421.388.462 anak. Total jumlah pelajar yang berpotensi berisiko dari pendidikan pra-sekolah dasar hingga menengah atas adalah 577.305.660. Sedangkan jumlah pelajar yang berpotensi berisiko dari pendidikan tinggi sebanyak 86.034.287 orang. Saat ini di Indonesia, beberapa kampus dan sekolah mulai menerapkan kebijakan kegiatan belajar mengajar dari jarak jauh atau kuliah online (Purwanto, 2020).

Kondisi pandemi yang menuntut banyak perubahan ini menimbulkan kekhawatiran tentang bagaimana anak-anak akan mengingat pandemi virus corona ke depannya. Anak akan

memiliki dampak tertentu bila mereka adalah kakak/adik/teman dari anak yang sakit/meninggal; anak yang ditinggalkan orangtua/pengasuh yang meninggal akibat COVID-19; anak yang ditinggalkan orangtua/pengasuh yang diisolasi karena status PDP; atau anak yang tinggal bersama individu atau diasuh oleh seseorang dengan status ODP; anak yang orangtuanya kehilangan pekerjaan; anak yang orangtuanya adalah dokter atau perawat yang bekerja di garis depan. Kondisi di atas dapat membuat anak memiliki kenangan permanen yang menyakitkan. Potensi kekerasan terhadap anak juga meningkat, padahal sebelum pandemi pun tergolong tinggi. Unicef menyebut potensi ini, yang dampak traumatiknya bisa seumur hidup (Pearson, 2020).

Kebanyakan orangtua merasa bahwa anak-anak belum memikirkan peristiwa yang terjadi di sekitar mereka. Padahal kenyataannya bahwa anak-anak lebih rentan terhadap dampak negatif dan bersifat menetap yang disebabkan oleh trauma.

Dampak Psikis Pandemi Covid 19 Menyebabkan Stres dan Trauma

Pandemi Covid dianggap sebagai peristiwa besar yang terjadi atau yang dialami dalam kehidupan seseorang. Kondisi ini tidak hanya menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, tetapi juga akan memberikan perubahan pada kehidupan individu

sebagai akibat yang dialaminya. Perubahan-perubahan tersebut dapat menimbulkan stres. Stres yang dialami dapat menimbulkan adanya tekanan atau tuntutan yang dialami individu agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri. Stres berimplikasi secara luas pada masalah-masalah fisik maupun psikologis (Nawangsih, 2014)

Pandemi COVID-19 tentu saja merupakan peristiwa yang tidak biasa dan tidak terduga yang menyebabkan banyak orang khawatir dan bahkan panik. Anak banyak melihat dan mendengar berita menakutkan di televisi. Anak memiliki anggota keluarga atau orang lain yang mereka kenal sakit atau mungkin meninggal. Stres juga bisa timbul karena anak tidak dapat melakukan aktifitas sosial seperti biasanya. Demikian juga dengan aktifitas sekolah yang mengharuskan anak di rumah saja. Sekolah diliburkan terlalu lama membuat anak-anak jenuh. Anak yang tadinya terbiasa berada di sekolah, akhirnya kehilangan interaksi dan kesempatan bermain bersama dengan teman-temannya. Dampak negatif juga dirasakan oleh anak ketika dipaksa belajar dari rumah karena pembelajaran tatap muka ditiadakan untuk mencegah penularan covid-19. Padahal tidak semua pelajar, siswa dan mahasiswa terbiasa belajar melalui Online. Apalagi guru dan masih banyak belum mahir mengajar dengan menggunakan teknologi

internet atau media sosial terutama di berbagai daerah.

Menurut data Lembaga Bantuan Anak Indonesia (LBAI), di saat pandemi COVID-19 banyak anak yang mengalami stres karena tekanan yang ada di rumah. Oleh karena tubuh anak-anak sedang berkembang, mereka lebih peka terhadap stres berulang ini dan menanggung bagian yang terberat dari sistem ini.

Beberapa gejala yang menunjukkan anak yang mengalami stres dapat dilihat dari adanya perubahan perilaku yang ditunjukkan, beberapa di antaranya:

- Bersikap lebih menuntut.
- Merasa cemas.
- Terlihat mulai menarik diri.
- Mengigau.
- Ketakutan, seperti takut pada kegelapan, takut sendiri, atau takut pada orang asing.
- Sulit konsentrasi.
- Mengalami perubahan suasana hati.
- Menunjukkan perilaku gelisah, seperti menggigit kuku, dan lainnya.

Secara fisik, beberapa gejalanya antara lain:

- Penurunan atau peningkatan nafsu makan.
- Mengeluh rasa sakit pada perut atau kepala, gejala sudah memengaruhi metabolisme tubuh.
- Mengompol.

- Gangguan tidur atau mimpi buruk, dan lainnya.

(<https://lifestyle.kompas.com/read/2020/04/20/071500020/anak-juga-bisa-stres-simak-gejalanya?page=all#page2>.)

Trauma masa kanak-kanak sering melibatkan reaksi negatif, yang disebut stres traumatis, mengikuti pengalaman yang luar biasa, menjengkelkan, atau menakutkan — disebut peristiwa traumatis — yang menantang kemampuan anak untuk mengatasinya. Peristiwa traumatis biasanya adalah situasi yang berada di luar kendali, di luar pengalaman yang biasa, dan membuat seseorang merasa seolah-olah hidupnya atau hidup orang lain mungkin dalam bahaya (Brown, 2020). Dampak psikologis dari situasi COVID-19 adalah hal yang perlu diperhatikan selain perlindungan fisik.

Gross (2020) menyatakan bahwa ketakutan, kecemasan dan stres menghasilkan gejala trauma pada beberapa anak dan mengganggu pembelajaran, keterlibatan sosial dan kesehatan fisik.

Secara umum pengertian trauma berkaitan dengan cedera fisik, kerusakan jaringan, luka atau shock. Sedangkan trauma secara psikologis diartikan sebagai kecemasan hebat dan mendadak akibat peristiwa di lingkungan seseorang yang melampaui batas kemampuannya untuk bertahan,

mengatasi atau menghindar (Nevid,2005).

Reaksi anak-anak setelah peristiwa traumatis akan bervariasi tergantung pada usia mereka, tingkat perkembangan, tingkat dukungan sosial, dan keterampilan mengatasi masalah. Beberapa anak menunjukkan tanda-tanda stres traumatis dalam menanggapi peristiwa stres, sementara yang lain tidak (Brown, 2020)

Penelitian telah menunjukkan bahwa sementara beberapa anak menunjukkan tanda-tanda stres sebagai reaksi terhadap peristiwa traumatis, gejala-gejala ini kemungkinan akan sembuh dalam beberapa hari atau minggu, sementara beberapa mungkin memiliki dampak yang lebih tahan lama. Jika gejala anak tidak berkurang dalam dua hingga empat minggu setelah kejadian, sebaiknya anak dikonsultasikan ke psikiater atau psikolog anak.

Situasi lain yang mungkin memerlukan penanganan khusus dengan spesialis kesehatan mental termasuk yang berikut:

- Jika keluarga tidak dapat memenuhi kebutuhan anak, termasuk jika orangtua atau pengasuh lainnya berjuang karena peristiwa traumatis dan menginginkan atau membutuhkan dukungan.

- Jika gejala anak parah atau secara signifikan mengganggu rutinitas hariannya, kemampuan anak untuk bersosialisasi, atau mengerjakan tugas sekolah.
- Jika anak sebelumnya pernah terkena trauma, sebelumnya didiagnosis dengan gangguan kesehatan mental, atau berjuang dengan kecemasan atau masalah suasana hati lainnya. Anak-anak ini lebih rentan untuk mengembangkan masalah stres traumatis yang sedang berlangsung.
- Jika anak mengalami kehilangan atau kesedihan, ini mungkin memerlukan dukungan tambahan bahkan jika situasinya tidak tampak traumatis.

Strategi Penanggulangan

Ada tiga bagian penting untuk mendukung ketahanan anak dalam menghadapi keadaan yang penuh tekanan (Raviv, 2020)

Pertama adalah memastikan keamanan fisik dan emosional. Ini termasuk memastikan kebutuhan fisik mereka terpenuhi (makanan, tempat tinggal, perawatan kesehatan) serta memberikan keamanan emosional dengan memberikan informasi yang akurat dalam bahasa yang sesuai usia, membatasi paparan liputan media, dan menciptakan atau membangun kembali struktur yang sudah dikenal dan rutinitas yang dapat diprediksi.

Kedua adalah membangun dan menjaga hubungan yang sehat. Ini termasuk membangun dan memperkuat koneksi dengan orang dewasa yang mendukung seperti pengasuh, anggota keluarga, guru, dan pelatih serta teman sebaya. Anak juga dapat dihubungkan ke komunitas yang lebih besar, seperti kelompok atau sekolah berbasis agama yang dianggap dapat membantu anak-anak membangun ketahanan.

Ketiga, mengajarkan keterampilan pendukung untuk mengatasi dan mengatur emosi. Ini termasuk membantu anak-anak belajar bagaimana mengekspresikan emosi dalam kata-kata, terlibat dalam kegiatan positif, menggunakan strategi relaksasi seperti pernapasan dalam, mengakses dukungan sosial, dan menyelesaikan masalah. Mengingat ketiga komponen utama ini dapat membantu anak-anak tidak hanya melewati masa penuh tekanan ini tetapi juga tumbuh dan berkembang.

SIMPULAN

Pandemi Covid 19 menjadi kondisi yang berpengaruh pada kehidupan banyak orang. Penyebarannya yang semakin meluas mengakibatkan banyak tekanan, cemas, dan stres. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi orang dewasa namun juga rentan mempengaruhi kondisi psikologis anak.

Sebagian besar anak akan tangguh dalam menghadapi stres atau trauma parah. Namun, ada beberapa anak yang mungkin mengalami beberapa efek kesehatan mental yang permanen. Ini menjadi lebih mungkin jika anak telah mengalami ancaman langsung terhadap keselamatannya (seperti tidak memiliki cukup makanan atau tempat tinggal yang stabil, menjadi sangat sakit sendiri atau melihat orang yang dicintai yang sangat sakit) atau mengalami kematian atau kerugian karena pandemi. Anak-anak dengan masalah kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya juga berisiko lebih tinggi untuk masalah kesehatan mental yang lebih lama.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk membuat anak memiliki ingatan yang baik tentang bagaimana mereka melewati masa pandemi Covid 19. Selain itu, orangtua sebaiknya berbagi dengan anak tentang optimisme bahwa masa depan yang positif ada di depan dan orangtua akan membantu mewujudkannya. Ini tidak hanya membantu kesejahteraan anak-anak tetapi juga menjadi bagian dari apa yang anak-anak ingat. Waktu yang menyenangkan dan momen khusus akan dikodekan dalam memori jangka panjang. Ingatan anak-anak tentang pandemi nantinya juga dipengaruhi tentang apa yang mereka lihat saat ini, mereka baca, dan mereka dengar.

Anak akan mengingat dan menciptakan narasi mereka sendiri, dimana peristiwa ini dianggap sebagai pengalaman tentang ketahanan. Sehingga diharapkan akan tercipta suatu ingatan di dalam memori anak dimana pandemi ini adalah salah satu peristiwa terburuk yang terjadi di abad ini, namun mereka selamat melewatinya.

DAFTAR RUJUKAN

- Brown, Adam D. (2020). *Trauma in Children During the COVID-19 Pandemic*. Diakses pada 20 Juni 2020,
- Gross, Karen. (2020). *Trauma Doesn't Stop at the School Door: Strategies and Solutions for Educators, PreK–College*. Amsterdam Avenue, New York: Teachers College Press.
- Nawangsih, Endah (2014). Play Therapy Untuk anak-anak Korban Bencana Alam Yang Mengalami Trauma (Post Traumatic Stress Disorder/PTSD). *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2014, Vol. 1, No.2, Hal : 164 – 178*
- Nevid, Jeffrey, S. (2005). *Psikologi Abnormal 2003*. Jakarta: Penerbit Erlangga,
- Purwanto, Agus., dkk. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi

COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns Journal*, Volume 2 Nomor 1 (2020) ISSN Online : 2716-4446

Pearson, Catherine (2020). *How much of this will our kids actually Remember?*. Diakses pada 20 Juni 2020,

Raviv, Tali (2020). *How does the coronavirus pandemic affect children's mental health?* Diakses pada 18 Juni 2020