

COVID-19 DAN KECENDERUNGAN PSIKOSOMATIS

Tarisa Novita Indana Zulva

Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Walisongo Semarang

Email : tarisanovita27@gmail.com

ABSTRAK

Psikosomatis merupakan penyakit fisik yang disebabkan oleh faktor psikologis, saat ini dunia tengah disibukkan oleh topik utama yaitu COVID-19. Corona Virus Disease (COVID-19) adalah jenis virus baru yang menyerang imunitas tubuh serta dapat menyebabkan kematian. Penyebarannya yang begitu cepat membuat setiap individu mengalami rasa cemas dan tegang, rasa cemas tersebut yang dapat membuat individu mengalami psikosomatis seperti merasa sesak napas, dan pusing. Tujuan pembuatan artikel ini adalah untuk melihat kecenderungan psikosomatis yang dialami masyarakat Indonesia sebagai dampak dari adanya COVID-19, serta memberi pengetahuan masyarakat agar tidak menyikapinya dengan respon negatif. Artikel ini disusun dengan menggunakan metode telaah pustaka pada jurnal ilmiah dan juga situs resmi yang memberitakan tentang perkembangan kasus COVID-19.

Kata Kunci : Psikosomatis, COVID-19, Indonesia

PEMBAHASAN

Psikosomatis berasal dari bahasa Yunani psyche yaitu jiwa dan Soma adalah badan (Atkinson, 1999). Kartini Kartono (1986) mendefinisikan psikosomatis adalah bentuk macam-macam penyakit fisik yang ditimbulkan oleh konflik psikis dan kecemasan kronis. Senada dengan hal tersebut, (Wika & Yusleny) menyebutkan psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan faktor kejiwaan dan sosial emosi yang menumpuk serta dapat menimbulkan guncangan dalam diri seseorang. Definisi-definisi

tersebut, merujuk pada kesimpulan bahwa psikosomatis adalah penyakit fisik disebabkan oleh tekanan psikologis yang dapat berasal dari stressor/sumber stress seperti lingkungan sosial sehingga membentuk kecemasan yang memengaruhi fungsi tubuh, contohnya stress dapat menyebabkan magh. Hakim (2004) menjelaskan keluhan psikosomatis dapat berupa jantung berdebar, sakit maag, sakit kepala, sesak napas, dan lesu. Psikosomatis erat kaitannya dengan psikososial, teori behavioristik menyatakan bahwa

lingkungan sangat memengaruhi kepribadian individu, saat ini informasi dapat dijangkau secara mudah dan cepat oleh masyarakat melalui jaringan internet. Hal tersebut sangat memengaruhi pola pikir masyarakat modern saat ini, seperti maraknya kasus COVID-19 yang selalu menjadi topik utama dalam pembicaraan warganet. Corona Virus Disease (COVID-19) adalah jenis virus baru yang menular pada manusia dan menyerang gangguan system pernapasan sampai berujung pada kematian (Thalia, 2020). Tanda-tanda umum orang terinfeksi virus ini adalah demam di atas 38°C, batuk, sesak, dan susah bernapas. Virus ini berawal dari kota Wuhan, China yang diduga ditularkan melalui hewan kepada manusia, Virus tersebut menyebar sangat cepat hingga sampai pada Indonesia. Dilansir dari laman CNN, kasus pertama COVID-19 di Indonesia terjadi pada 1 maret 2020 dengan 2 pasien dari Depok yang terjangkit virus tersebut karena berinteraksi dengan warga Jepang. Virus tersebut juga dengan cepat menyebar diseluruh daerah Indonesia hingga diketahui saat ini 26 Maret warga Indonesia yang positif COVID-19 berjumlah 893 orang dengan 78 meninggal, dan 35 sembuh. Semakin hari banyak informasi yang menyebar perih

COVID-19, dari informasi hoax hingga informasi yang bersifat resmi dan akurat. Keadaan ini membuat individu merasa cemas dan banyak menimbulkan respon negatif seperti terobsesi untuk menimbun alat kesehatan hingga dapat berdampak psikosomatis. Dr. Martina mengatakan kepada Metro (dikutip dari Yasinta, 2020) bahwa sangat mungkin banyak orang mengembangkan gejala yang mirip dengan virus corona, hanya karena kecemasan. Banyaknya informasi yang menjelaskan bahwa COVID-19 menyebabkan kematian membuat individu merasa cemas yang berlebih, Kecemasan terhadap kematian yang berlebih akan menimbulkan gangguan fungsi emosional seperti neurotisma, depresi, dan gangguan psikosomatis (Gina, dkk, 2017). Dr. Martina juga mengatakan kepada *metro*, serangan panik dapat dengan mudah disalahartikan sebagai permulaan virus corona. Theory of somatic weakness menyatakan bahwa psikosomatis dapat terjadi karena organ secara biologis sudah peka/lemah. Hal tersebut memberi arti bahwa psikosomatis akan sering terjadi/banyak menyerang masyarakat Indonesia seiring dengan berkembangnya informasi dan kurangnya pengetahuan

terhadap hal ini, terlebih jika individu yang mengalami memiliki organ biologis yang lemah. Kecenderungan psikosomatis akibat COVID-19 juga dapat diperkuat oleh pendapat Prawiharjo (1973) yang menyebutkan salah satu jenis psikosomatis adalah system respiratory (psikosomatis yang sering menyerang saluran pernapasan), mengingat bahwa COVID-19 juga menyerang sistem pernapasan manusia, dengan ini jelas bahwa individu yang secara tiba-tiba mengalami sesak napas belum tentu mengalami gejala COVID, tetapi dapat diklasifikasikan pada psikosomatis sebagai respon dari ketegangan yang dialami. Berdasar kajian tersebut, diharapkan setiap individu tetap tenang dalam menghadapi situasi tersebut, karena COVID-19 juga menyerang imun tubuh, jika seorang cemas berlebihan dan mengidap gejala psikosomatis kemudian direspon dengan panik dan semakin berpikiran negatif, bisa saja COVID-19 benar akan menyerangnya karena imunnya yang melemah. Kecemasan dapat direduksi dengan perilaku yang positif seperti selalu mencuci tangan, mengenakan masker, dan akan lebih baik jika melakukan social distancing untuk sementara waktu hingga kasus tersebut mereda. Mereduksi ketegangan

dapat juga dilakukan dengan olahraga, serta meditasi dalam bentuk resignasi/penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan sehingga dapat menenangkan afeksi serta kognisi (Weiten).

KESIMPULAN

Psikosomatis akan menyerang individu yang merespon keadaan lingkungan dengan kecemasan yang berlebihan. Informasi tentang COVID-19 menjadi penyebab individu terjangkit psikosomatis karena ketegangan, kecemasan, dan kepanikan yang dirasa. Untuk meminimalisir tingkat psikosomatis, individu dapat mengganti respon negatif menjadi positif seperti selalu berusaha membersihkan diri dan melakukan resignasi (penyerahan diri sepenuhnya pada Tuhan).

DAFTAR PUSTAKA

- Yusuf, Thalia. 2020. "Gaya hidup orang percaya berlandaskan Mazmur 91 : 1-16 dalam menyikapi masalah virus corona (Covid-19) masa kini". Institut Agama Kristen Negeri Toraja
- Ahdiany, Gina Nur, dkk. 2017. *"Tingkat Kecemasan Terhadap Kematian Pada ODHA"*. Jurnal Keperawatan Soedirman volume 13 No. 3 (hlm.199)
- Rachmania, Ana. 2018 *"Kecenderungan Psikosomatis Pada Remaja yang Tinggal di Pondok*

Pesantren" Universitas
Negeri Sunan Ampel
Surabaya (hlm 34)

- Prawiharjo, Soejono. 1973. *"Klasifikasi Penyakit Jiwa dan Aspek-Aspek Pengobatannya"*. Yogyakarta
- Lubis, Wika & Yusuf. *"Peran Hipnoterapi dan Akupunktur pada Gangguan Psikosomatis"* Universitas Sumatera Utara
- Sari, Dian & Basri, Augustine Sukarlan 2017. *"Gambaran Kecemasan Pada Siswi yang Mengalami Kesurupan Massal"* Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- CNN Indonesia *"Update Corona 26 Maret: 893 Kasus, 78 Meninggal, 35 Sembuh"* diakses pada : <https://m.cnnindonesia.com/nasional/20200326110047-20-486984/update-corona-26-maret-893-kasus-78-meninggal-35-semboh>. pada tanggal 26 Maret 2020.
- Rahmawati, Yasinta *"Merasa Timbul Gejala Usai Membaca Corona Jangan Panik Dulu"*