PRAKATA

Di Indonesia, pasien yang terpapar covid-19 semakin bertambah setiap harinya. Telah banyak upaya yang telah dilakukan oleh Pemerintah untuk menghentikan atau mengurangi penyebarannya yaitu mulai dilakukannya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) hingga ke PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) Level 4 pada saat ini. Kondisi tersebut dapat memicu tekanan psikologis. Apalagi saat ini masyarakat sangat diliputi kecemasan karena ketidakpastian kapan pandemi Covid-19 ini berakhir. Kecemasan yang dialami oleh masyarakat akan berdampak pada aspek kognitif, emosi, dan sosialnya. Dampak pada aspek kognitif ini menyebabkan kesalahan sistematis dalam berpikir yang memengaruhi keputusan dan penilaian yang dibuat seseorang. Dampak Covid-19 secara aspek sosial lebih cenderung pada perilaku sosial manusia yang berubah drastis akibat menyesuaikan terhadap pandemi Covid-19. Sedangkan dampak secara emosi adalah suatu keadaan atau perasaan yang bergejolak dalam diri seseorang yang disadari akan berfungsi sebagai inner adjustment (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.

Pandemi corona virus yang sedang berlangsung memunculkan perasaan takut, tidak pasti, dan cemas. Orang-orang menjadi khawatir dengan kesehatan dan bahkan kemungkinan kematian bagi diri sendiri dan orang lain. Mereka takut akan pengangguran, hutang, gangguan karier profesional, dan krisis ekonomi yang lebih luas. Situasi ini semakin diperparah dengan sikap ambivalen terhadap lembaga-lembaga pemerintah yang sering dianggap bertanggung jawab atas insiden disorganisasi dalam menanggapi pandemi dan satu-satunya cara untuk menemukan solusi akhir.

Pada kasus Covid-19, individu dapat mengalami konflik psikologis, yakni antara usaha untuk mempertahankan rutinitas dengan menghadapi ketidakpastian berakhirnya pandemi ini. Ketidakpastian juga berkaitan dengan konsumsi barang, artinya berupa ketidakpastian ketersediaan barang. Di masa sekarang, ambiguitas yang terjadi dikombinasikan dengan sebuah ancaman yang tidak terlihat oleh panca indera seperti virus. Ketakutan dan kekhawatiran tersebut semakin memperburuk penyebaran informasi yang salah dan dapat menimbulkan emosi negatif (kecemasan, depresi, dan kemarahan) dan emosi yang kurang positif (kebahagiaan) setelah deklarasi Covid-19 yaitu seseorang akan menghasilkan lebih banyak emosi negatif untuk melindungi dirinya.

Dengan bertambah banyaknya yang terpapar virus dan meninggal, menjadikan banyak yang menderita secara fisik dan terjadinya tekanan psikologis yang hebat. karena isolasi sosial, bahaya yang dirasakan, ketidakpastian, ketidaknyamanan fisik, efek samping obat, takut penularan virus ke yang lain, dan penggambaran berita negatif yang luar biasa dalam liputan media massa, pasien dengan co-19 dapat mengalami kesepian, kemarahan, kecemasan, depresi, dan insomnia, gejala stres pascatrauma, yang secara negatif dapat mempengaruhi fungsi sosial dan pekerjaan individu, dan kualitas hidup.

Kecemasan itu sendiri yakni pengalaman perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan yang timbul dari reaksi ketegangan-ketegangan dalam atau luar tubuhnya. Gangguan ini muncul ketika ada stimulus yang menyebabkan adanya rasa tidak senang, tidak nyaman, mengganggu sehingga mengakibatkan perubahan suasana emosional secara labil dan sebagainya.

Untuk itu, dalam buku ini akan dibahas secara terperinci terkait upaya dan strategi untuk mengurangi dampak yang akan dialami atau dirasakan oleh anak-anak, remaja, dan orang dewasa di masa depan.