

## Fenomena Psikologis Mengenai Kesehatan Mental Yang Dialami Oleh Remaja Di Era Vuca

Bella Saskia<sup>1</sup>, Irlly Gusmiarni<sup>2</sup>, Khoirunisa<sup>3</sup>, Miftahul Jannah<sup>4</sup>, Miju Destari<sup>5</sup>, Misbahatullaili<sup>6</sup>, Muhammad Mumtaz Hanief<sup>7</sup>, Putri Nur Alizah<sup>8</sup>, Shalma Davina<sup>9</sup>, Yanti Puspita Sari<sup>10</sup>

<sup>1-10</sup> Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

\*Corresponding Email: bellasaskia0303@gmail.com

---

### ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, the phenomenon of self-diagnosis occurred a lot in Indonesia. Study This study aims to determine the impact of self-diagnosis on mental health. Method The research used is a qualitative phenomenological approach by taking data on internet through questionnaires and interviews, data analysis techniques using IPA or Interpretative Phenomenological Analysis to examine how respondents describe and interpret their experiences in conducting self-diagnosis. The result, three out of four respondents states that self-diagnosis has a negative impact on mental health such as: excessive anxiety, fear of things that may not happen, pressure and stress. That matter interfere with the respondent in carrying out daily activities.

**Keywords:** Mental Health, Era Vuca

### ABSTRAK

Selama pandemi COVID-19 fenomena self diagnose banyak terjadi di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari self diagnose terhadap kesehatan mental. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif berjenis fenomenologi dengan mengambil data secara daring melalui kuesioner dan wawancara Teknik analisis data menggunakan IPA atau Interpretative Phenomenological Analysis untuk meneliti bagaimana responden menggambarkan dan memaknai pengalamannya dalam melakukan self diagnose. Hasilnya, tiga dari empat responden menyatakan bahwa self diagnose memberikan dampak yang buruk terhadap kesehatan mental seperti kecemasan berlebih, takut terhadap hal yang belum tentu terjadi, tertekan dan stres. Hal tersebut mengganggu responden dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

**Kata Kunci:** Mental Health, Era Vuca

---

### Pendahuluan

Gejala umum yang didapati oleh pasien adalah demam, batuk dan mialgia atau kelelahan. Gejala yang spesifikn yaitu batuk berdahak, sakit kepala, hemoptisis (batuk yang mengandung darah) dan diare. Komplikasi termasuk sindrom gangguan pernapasan akut, cedera jantung akut dan infeksi bakteri sekunder (Huang, dkk., 2020). Sampai saat ini, jumlah informasi tentang virus ini meningkat setiap hari dan semakin banyak data tentang penularan dan rutenya, reservoir, masa inkubasi, gejala

dan hasil klinis, termasuk tingkat kelangsungan hidup yang dikumpulkan di seluruh dunia (Corman, dkk., 2020). Masalah kesehatan mental menjadi masalah kesehatan yang dapat berlangsung lama dan berpotensi menimbulkan beban sosial yang berat.

Kesehatan yang dapat berlangsung lama dan berpotensi menimbulkan beban sosial yang berat. Status darurat kesehatan masyarakat yang ditetapkan oleh otoritas kesehatan dunia dan dilanjutkan dengan pemberlakuan pembatasan sosial dan isolasi mandiri atau karantina serta membatasi mobilitas masyarakat, berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang pada kesehatan mental masyarakat (Gao, dkk., 2020; Pfeifferbaum & North, 2020; Spoorthy, dkk., 2020).

Pasien dengan hemodialisis yang harus menjalani hidupnya dalam kondisi terisolasi dilaporkan mengalami peningkatan nilai level hematokrit, kalsium, dan fosfor setelah dua minggu isolasi. Selain itu, dilaporkan juga adanya peningkatan level sirkulasi cell-free genomic DNA (cc-gDNA) dan cell-free mitochondrial DNA (ccf-mtDNA). Beberapa indikator tersebut merupakan indikator stres psikofisik pada manusia. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa karantina saat wabah MERS di Korea Selatan dapat menyebabkan peningkatan level stres pada pasien hemodialisis. Dukungan kesehatan umum dan tindak lanjut harus diberikan bahkan enam bulan setelah keluar dari isolasi bagi individu dengan status kesehatan mental yang rentan sebelumnya. Para pasien membutuhkan dukungan yang sesuai termasuk makanan, pakaian dan akomodasi, jika diperlukan (Kim, dkk., 2019)

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode wawancara, dengan mengunjungi tempat yang di wawancarai salah satu dari kelompok kami mewawancarai orang-orang disana dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang harus di kumpulkan untuk bahan penelitian ini.

### **Hasil**

Covid - 19 membuat masalah kehidupan semakin kompleks. Gubernur Bank Indonesia, Perry Warjiyo ( 2022 ) mengatakan pandemi Covid – 19 meninggalkan scarring effect yang sangat dalam terhadap perekonomian dunia termasuk Indonesia, dibutuhkan berbagai upaya untuk melakukan pemulihan. Presiden Jokowi dalam laporan Tahunan 2022, mengatakan krisis ekonomi global masih terjadi akibat belum pulihnya sebagian besar negara-negara di dunia pasca penanggulangan pandemi Covid-19 dan akan mempengaruhi ekonomi domestik. Emiten teknologi PT. GOTO, Tbk, yang melakukan PHK massal terhadap 1300 karyawannya dalam keterangannya mengatakan melakukan perampangan karyawan akibat tantangan makro ekonomi global yang berdampak signifikan bagi para pelaku usaha di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Pandemi Covid -19 tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tapi juga berdampak terhadap gangguan kesehatan mental, baik yang terpapar langsung oleh virus maupun pada orang yang tidak terpapar mulai dari perasaan cemas, ketakutan, tekanan mental akibat isolasi, pembatasan jarak fisik dan hubungan sosial, serta ketidakpastian, dr. Maxi Rein Rondonuwu, Plt. Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Ada beberapa tanda awal yang menunjukkan terganggunya psikologis, dan jika memiliki dua atau lebih tanda yang hadir dapat dijadikan sebagai acuan awal untuk keperluan evaluasi lebih lanjut menurut American Psychiatric Association, diantaranya :

- Ketakutan maupun kegelisahan yang berlebihan. Lebih sering merasa takut, cemas, gugup, atau panik berlebihan, bahkan pada hal sepele .
- Perubahan suasana hati. Dapat berupa kesedihan yang mendalam, ketidakmampuan untuk mengekspresikan kegembiraan ketidakpedulian terhadap situasi, perasaan putus asa, tertawa pada waktu yang tidak tepat tanpa alasan yang jelas, atau adanya pikiran untuk melakukan bunuh diri .
- Masalah berpikir. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau bermasalah dengan ingatan , pikiran atau ucapan yang sulit dijelaskan.
- Adanya perubahan tidur maupun selera makan. Pola kebiasaan tidur atau makan yang berubah secara dramatis ( bisa lebih atau kurang ) dari biasanya dan umumnya disertai juga dengan kenaikan atau penurunan berat badan yang cepat.
- Penarikan diri. Menarik diri dari lingkungan. Sering duduk dan tidak melakukan apapun untuk waktu yang lama, atau berhenti dari aktivitas yang sebelumnya sangat dinikmati. Secara umum menurut World Health Organization ( WHO ) gangguan atau masalah kesehatan mental ada dua yaitu, gangguan depresi dan kecemasan. Dan dikategorikan menjadi tiga diantaranya; gangguan ringan, sedang dan berat. Kesehatan mental seperti aspek kesehatan lainnya dapat dipengaruhi oleh berbagai keadaan sosial, ekonomi, geopolitik dan lingkungan yang tidak menguntungkan, termasuk kemiskinan, kekerasan, ketidaksetaraan, dan kehilangan. Dalam laporannya Organisasi Kesehatan Dunia ( 2022 ) menyatakan masalah kesehatan mental mengalami peningkatan yang sangat tinggi, selama terjadinya pandemi Covid-19, pada tahun pertama pandemi Covid-19, prevalensi global gangguan kecemasan dan depresi meningkat sebesar 25 persen. Peningkatan depresi dan gangguan kecemasan terjadi karena muncul tekanan yang belum pernah terjadi sebelumnya yakni isolasi sosial yang panjang saat kasus Covid-19 mengalami kenaikan, yang berimbas pada pekerjaan, hilangnya relasi sosial tidak bisa berkumpul dengan orang yang dicintai dan tidak bisa aktif dalam komunitas. Rasa kesepian, ketakutan akan infeksi, penderitaan dan kematian untuk diri sendiri dan orang yang dicintai yang muncul pada saat pandemi dan kesedihan mendalam atas kehilangan orang-orang terkasih karena Covid-19 ssertal kekhawatiran keuangan menjadi pemicu stres diberbagai kalangan yang mengarah pada kecemasan dan depresi. Lebih lanjut Tedros, Dirjen Organisasi Kesehatan Dunia ( WHO ) mengatakan dampak Covid-19 pada kesehatan mental dunia sudah seperti puncak gunung es, hal tersebut merupakan peringatan bagi semua negara untuk lebih memperhatikan kesehatan mental dan melakukan pekerjaan yang lebih baik dalam mendukung kesehatan mental.

### **Diskusi**

VUCA mempengaruhi kesehatan mental masyarakat Mengakibatkan kondisi VUCA semakin meningkat, membuat masyarakat secara langsung merasakan volatility, uncertainty, complexity dan ambiguity (VUCA). Disisi lain membuat volatility atau perubahan pola tata kehidupan masyarakat dunia, dari sistem konvensional ke sistem digital dalam berbagai sektor membuat intensitas VUCA semakin tinggi. Meninggalkan scarring effect yang sangat dalam terhadap perekonomian membuat permasalahan semakin kompleks. Masalah kesehatan, krisis global, kondisi ekonomi dunia yang belum juga membaik serta gelombang Pasca pandemi dibutuhkan energi baru agar mampu membenahi segala masalah yang ada dan untuk itu perlu menerapkan cara berpikir dan gaya hidup yang mendukung

kesehatan mental. Tagline yang kerap digaungkan *Recover Together, Recover Stronger* diharapkan dapat memberikan energi positif untuk bangkit bersama-sama menata kehidupan.

Dimasa depan VUCA akan semakin akrab dengan kehidupan masyarakat, VUCA akan terus melakukan perubahan yang serba cepat dalam berbagai segmen dan kondisi, menimbulkan ketidakpastian dan permasalahan yang semakin kompleks dan sulit untuk diprediksi. VUCA membuat paradigma baru, dibutuhkan kecerdasan spiritual dan ketahanan mental, self awareness serta kemampuan merespon perubahan dengan baik agar tetap survive dan bahagia ditengah ketidakpastian. Memiliki growth mindset dan terus melakukan learning agility merupakan solusi agar mampu menghadapi berbagai tantangan di Era VUCA karena pada hakikatnya hidup adalah pembelajaran. PHK membuat VUCA semakin nyata dan menimbulkan kecemasan tentang masa depan.

PHK membuat VUCA semakin nyata dan menimbulkan kecemasan tentang masa depan. Covid-19 merupakan bagian dari VUCA, uncertainty yang menyebabkan ketidakpastian. Ketidakpastian menjadi faktor utama yang mentrigger masalah kesehatan mental. Kecenderungan dalam mempersepsikan ketidakpastian secara negatif membuat masyarakat rentan mengalami masalah kesehatan mental, depresi dan kecemasan.

Isu kesehatan mental membutuhkan perhatian dari semua pihak, baik dari individu sendiri sebagai pribadi, masyarakat maupun pemerintah demi terciptanya masyarakat Indonesia yang sehat baik fisik maupun mental, pribadi yang produktif, cerdas dan bahagia. Selain itu permasalahan kesehatan mental di Indonesai membutuhkan kerja konkret dari pemerintah supaya masyarakat yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental bisa tertangani dengan baik dan segera pulih. Kementerian Kesehatan diharapkan lebih gencar menyuarakan kesehatan mental dan melakukan strategi baru dalam menyelesaikan masalah kesehatan mental terlebih di Era VUCA, masalah kesehatan mental berpotensi mengalami kenaikan jumlah yang signifikan.

Pasca pandemi dibutuhkan energi baru agar mampu membenahi segala masalah yang ada dan untuk itu perlu menerapkan cara berpikir dan gaya hidup yang mendukung kesehatan mental. Tagline yang kerap digaungkan *Recover Together, Recover Stronger* diharapkan dapat memberikan energi positif untuk bangkit bersama-sama menata kehidupan.

Dimasa depan VUCA akan semakin akrab dengan kehidupan masyarakat, VUCA akan terus melakukan perubahan yang serba cepat dalam berbagai segmen dan kondisi, menimbulkan ketidakpastian dan permasalahan yang semakin kompleks dan sulit untuk diprediksi. VUCA membuat paradigma baru, dibutuhkan kecerdasan spiritual dan ketahanan mental, self awareness serta kemampuan merespon perubahan dengan baik agar tetap survive dan bahagia ditengah ketidakpastian. Memiliki growth mindset dan terus melakukan learning agility merupakan solusi agar mampu menghadapi berbagai tantangan di Era VUCA karena pada hakikatnya hidup adalah pembelajaran.

### **Simpulan**

Kebijakan kesehatan mental merupakan bagian penting dari kebijakan phk . Masalah kesehatan mental sangat berkaitan dengan hilangnya produktivitas masyarakat dan juga pengendalian phk. Jika pemerintah tidak memberikan perhatian yang diperlukan pada isu kesehatan mental, khususnya dalam intergrasi implementasi kebijakan terkait phk , maka potensi kerugian paskapandemi akan semakin besar. Pemerintah harus mengintegrasikan layanan kesehatan mental ke dalam layanan berbasis masyarakat sebagai cara untuk memastikan cakupan universal layanan kesehatan mental. Model

pemberdayaan partisipatif dan bottom-up menjadi pilihan yang rasional untuk mengatasi masalah sumber daya dan stigma sebagai penghalang keberhasilan program kesehatan mental di Indonesia.

### **References**

- [1] <https://www.kemkes.go.id/>
- [2] Menteri Keuangan, Sri Mulyani, 2022. <https://bisnis.tempo.co/read/1639620/sri-mulyani-luka-yang-disebabkan-pandemi-covid-19-ke-ekonomi-sangat-dalam>
- [3] Mendikbudristek, Nadiem Makarim 2022. <https://edukasi.okezone.com/read/2022/03/24/623/2567261/nadiem-10-juta-pekerja-kreatif-kehilangan-pekerjaan-akibat-pandemi-covid-19>
- [4] WHO, 2022. <https://news.detik.com/dw/d-6132804/who-masalah-kesehatan-mental-di-dunia-meningkat-tajam-selama-pandemi>.
- [5] Sri Widati dan Amer Siddiq Amer Nordin, 2021. Mental Health During Covid 19: An Overview in Online Mass Media Indonesia. Asia Pacific Journal of Public Health.
- [6] I-NAMHS, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-menta>
- [7] Alifah, dkk. 2022. Translasi, Adaptasi dan Validasi Skala Intolerance of Uncertainty Short Version 12-item (IUS-12) ke Bahasa Indonesia. Jurnal Psikologika. Vol. 27 No. 1, hlm: 107-124
- [8] Dirjen APTIKA Menkominfo, Samuel, <https://www.tribunnews.com/techno/2022/08/26/kominfo-pengguna-internet-indonesia-capai-2047-juta-orang>
- [9] Glints. <https://employers.glints.com/id-id/blog/mengenal-vuca-volatility-uncertainty-complexity-ambiguity/>
- [10] Eric G. Kail, 2010. <https://hbr.org/2010/11/leading-in-a-vuca-environment-1>
- [11] Inasha, [https://accounts.ppm-manajemen.ac.id/id\\_ID/blog/artikel-manajemen-18/post/pentingnya-learning-agility-di-masa-pandemi-dan-vuca-1833](https://accounts.ppm-manajemen.ac.id/id_ID/blog/artikel-manajemen-18/post/pentingnya-learning-agility-di-masa-pandemi-dan-vuca-1833)
- [12] WHO, 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- [13] Mentalhealth, 2022. <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
- [14] Kemenkes, 2018. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- [15] Felman, A. (2020). Mental health: Definition, common disorders, early signs, and more. Medical New Today. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543>
- [16] Ward, Susannah. (2014). Self-awareness and self-care key to emotional and physical health. RACP News. Retrieved on September, 2022 from [https://www.racp.edu.au/docs/default-source/resources/self-awareness-and-self-care-key-to-emotional-and-physical-health.pdf?sfvrsn=4fa42c1a\\_0](https://www.racp.edu.au/docs/default-source/resources/self-awareness-and-self-care-key-to-emotional-and-physical-health.pdf?sfvrsn=4fa42c1a_0)
- [17] Lombardo dan Eichinger <https://swa.co.id/swa/my-article/pentingnya-learning-agility-di-masa-pandemi-dan-vuca>
- [18] Kemenkes. 2020. <https://covid19.kemkes.go.id>
- [19] Gubernur BI.  
Perry Warjiyo, 2022. [https://www.bi.go.id/id/publikasi/ruang-media/news-release/Pages/sp\\_245722.aspx](https://www.bi.go.id/id/publikasi/ruang-media/news-release/Pages/sp_245722.aspx)

[20] Presiden RI Jokowi, 2022.

[https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/40135/t/Krisis+Global+Tetap+Berpotensi+Pengaruh+Ekonomi+](https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/40135/t/Krisis+Global+Tetap+Berpotensi+Pengaruh+Ekonomi+Do)

Do

mestik  
[21] <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-6413666/4-fakta-goto-phk-1300-karyawan>

[22] Ditjen P2P. dr. Maxi Rein Rondonuwu. 2022. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>

[23] American Psychiatric Association, 2021. <https://www.halodoc.com/artikel/10-tanda-kalau-kondisi-psikologis-sedang-terganggu>

[24] Tedros, Dirjen WHO, 2022. <https://www.liputan6.com/health/read/4945810/ciri-ciri-kondisi-kesehatan-mental-seseorang-terganggu>

[25] Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066.

[26] Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>

[27] Guru Besar (FK-KMK) UGM, Siswanto, 2022. <https://kumparan.com/pandangan-jogja/setiap-1-dari-3-remaja-indonesia-ternyata-alami-gangguan-mental-1z75z1WNfNV/full>

[28] Bank Indonesia, 2022. <https://nasional.kontan.co.id/news/transaksi-e-commerce-melonjak-221-di-semester-i-2022>

[29] Menteri Tenaga Kerja, Ida, 2022. <https://www.republika.co.id/berita/rfoa14428/menaker-soal-84-juta-pengangguran-karena-pandemi-dan-disrupsi-teknologi>

[30] Hervita. 2022. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220513/2739835/pandemi-covid-19-memperparah-kondisi-kesehatan-jiwa-masyarakat/>

[31] Wirdatul, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/22545-mengenal-gangguan-mental-umum>

[32] <https://health.kompas.com/ead/2022/05/19/160000868/10-kebiasaan-baik-untuk-jaga-kesehatan-mental>