

TINGKAT DEPRESI MASYARAKAT PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI DUSUN PUGERAN DESA KALIBOTO KECAMATAN TAROKAN KABUPATEN KEDIRI

Ariani Sulistyorini⁽¹⁾, Nia Meyga Pratiwi⁽²⁾

Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, ariani.iqbal@gmail.com, 08123412247
Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri, niameyga11@gmail.com, 082257566500

ABSTRAK

Virus Covid-19 ditetapkan menjadi pandemi sejak pertengahan Maret 2020. Meningkatnya kasus Covid-19 menyebabkan kekhawatiran masyarakat sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan distress psikologis, salah satunya adalah depresi yaitu gangguan jiwa pada seseorang dengan perasaan yang merosot seperti perasaan sedih, muram, dan perasaan tertekan. Tujuan penelitian yaitu mengetahui Tingkat Depresi Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19. Desain penelitian *Cross-sectional* Deskriptif, populasi penelitian seluruh masyarakat di Dusun Pugeran sebanyak 572 responden dengan jumlah sampel 57 responden menggunakan teknik Purposive Sampling. Penelitian dilaksanakan tanggal 1-28 Februari 2022, variabel penelitian yaitu tingkat depresi masyarakat pada masa pandemi Covid-19, instrument penelitian menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety and Distress Syndrome* (DASS) 42, data yang telah terkumpul kemudian dianalisa dengan tabel distribusi Frekuensi. Hasil penelitian 57 responden, hampir setengahnya yaitu 16 responden (28%) tidak mengalami depresi (normal), sebagian besar yaitu 29 responden (51%) depresi ringan, sebagian kecil yaitu 11 responden (19%) depresi sedang, sebagian kecil yaitu 1 responden (2%) depresi parah. dan tidak ada responden yang mengalami depresi sangat parah. Hal ini disebabkan oleh faktor usia, jenis kelamin, pekerjaan, status perkawinan, pengalaman menderita, informasi dan sumber informasi tentang Covid-19. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan tambahan bagi institusi pendidikan dalam memberikan informasi mengenai tingkat depresi masyarakat pada masa pandemi Covid-19. Masyarakat mampu mengontrol kondisi psikologinya dengan melakukan perubahan pola hidup yang baik seperti selalu berpikir positif dan bersikap realistis sehingga depresi masyarakat tidak meningkat. Petugas kesehatan diharapkan secara teratur memberikan konseling kesehatan jiwa pada masyarakat.

Kata Kunci: Pandemi, Covid-19, Masyarakat, Depresi

ABSTRACT

The Covid-19 virus has been declared a pandemic since mid-March 2020. The increasing number of Covid-19 cases has caused public concern, causing an increase in psychological distress, one of which is depression, which is a mental disorder in someone with declining feelings such as feeling sad, gloomy, and feeling depressed. The purpose of the study was to determine the level of depression in the community during the Covid-19 pandemic. The research design is Descriptive and cross-sectional, the research population of the whole society in Pugeran hamlet has as many as 572 respondents with a sample of 57 respondents using the purposive sampling technique. The research was carried out on 1-28 February 2022, the research variables were the level of depression in the community during the Covid-19 pandemic, the research instrument was the Depression, Anxiety and Distress Syndrome (DASS) 42 questionnaire, the data that had been collected was then analyzed using a frequency distribution table. The results of the study were 57 respondents, almost half of them, namely 16 respondents (28%) did not experience depression (normal), most of them were 29 respondents (51%) had mild depression, a small part, namely 11 respondents (19%) moderate depression, a small part, namely 1 respondent. (2%) severe depression and none of the respondents experienced severe depression. This is caused by factors of age, gender, occupation, marital status, experience suffering, information, and sources of information about Covid-19. The results of the study are expected to be additional material for educational institutions in providing information about the level of depression in the community during the Covid-19 pandemic. People can control their psychological condition by making good lifestyle changes such as always thinking positively and being realistic so that people's depression does not increase. Health workers are expected to regularly provide mental health counseling to the community.

Keywords: Pandemic, Covid-19, Community, Depression

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 atau COVID-19 merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia (Yang, 2020). Coronavirus adalah virus jenis baru yang pertama ditemukan pada manusia di Wuhan, China bulan

Desember 2019 dan diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus Disease-2019* (SARS COVID-19) (Ahmad, 2020). Pada awal Maret 2020, untuk pertama kalinya pemerintah mengumumkan dua kasus pasien positif Covid-19 di Indonesia (Susilo, 2020). Namun, pakar

Epidemiologi Universitas Indonesia (UI) menyebutkan virus corona jenis SARS-CoV-2 sebagai penyebab Covid-19 sudah masuk ke Indonesia sejak awal Januari. Semakin meningkatnya kasus penderita COVID-19 menyebabkan kekhawatiran pada masyarakat. Kegelisahan, ketakutan, kesedihan, dan isolasi sosial selama berminggu-minggu atau berbulan-bulan dapat berdampak buruk, sehingga membuat banyak ahli takut akan menghadapi epidemik kesehatan mental pada saat melawan virus ini.

Kesehatan mental dalam masa pandemi dapat menyebabkan perubahan mental dan mengubah beberapa aspek kehidupan masyarakat, termasuk diantaranya adalah sosial distancing, karantina dan isolasi diri, beraktivitas dirumah, *panic buying*, hingga perubahan penanganan di fasilitas Kesehatan. Sebuah survey mengenai distress psikologi akibat COVID-19 yang dilakukan di Tiongkok, Hongkong, Macau, dan Taiwan menunjukkan beberapa faktor yang berperan dalam meningkatkannya distress psikologis, salah satunya adalah depresi. Menurut (KBBI, 2021) depresi merupakan gangguan jiwa pada seseorang dengan perasaan yang merosot seperti perasaan sedih, muram, dan perasaan tertekan. Depresi dapat dialami oleh semua kelompok usia, tidak hanya anak-anak saja melainkan juga orang dewasa. Himpunan Psikologi Indonseia (Himpisi) dan Asosiasi/Ikatan Psikologi secara aktif melakukan psikoedukasi maupun layanan konsultasi psikologi secara daring dan melalui laman web. Melalui program yang dinamakan Program Layanan Sejiwa ini diketahui bahwa permasalahan yang dihadapi masyarakat Indonesia baik yang sudah ada sebelumnya maupun yang merupakan akibat pandemi Covid-19 salah satunya adalah depresi.

Pada tanggal 30 Agustus 2020, WHO melaporkan 24.854.140 kasus konfirmasi dengan 838.924 kematian diseluruh dunia (Case Fatality Rate/ CFR 3,4%) (Nur, 2020). Update terakhir tanggal 3 September 2021 terkonfirmasi sejumlah 218.946.836 orang dan meninggal dunia sejumlah 4.539.723 orang (Covid19). Indonesia melaporkan kasus COVID-19 pertamanya pada tanggal 2 Maret 2020. Tanggal 30 Agustus 2020 Kementerian Kesehatan melaporkan 172.053 kasus konfirmasi COVID-19 dengan angka kematian 7343 (CFR 4,3%) (Kemenkes RI, 2020) dan update terakhir pada tanggal 03 September 2021 pasien positif sejumlah 4.116.890 orang, pasien sembuh sejumlah 3.813.643 orang dan meninggal dunia sejumlah 134.930 orang (Covid19). Di Jawa Timur kasus Covid-19 pada Selasa 21 Juli 2020 pasien positif sejumlah 18.828, pasien sembuh sejumlah 10.065 dan meninggal dunia sejumlah 1.461 (Syamsul, 2020). Kemudian update pada tanggal 30 Agustus 2021 telah terkonfirmasi 342.456 pasien sembuh dan 24.588 pasien meninggal karena COVID-19 (Covid19 JATIM, 2021). Di wilayah Kediri jumlah kasus Covid-19 pada Rabu tanggal 11 Juli 2020 terkonfirmasi Covid-19 mencapai 81 orang, dimana 25 orang masih dirawat, 5 orang dalam pemantauan, 50 orang dinyatakan sembuh dan satu orang meninggal dunia (Antara, 2020). Update terkini tanggal 28 Agustus 2021 Di wilayah Kediri kasus COVID-19 ini terkonfirmasi sejumlah 13.304 orang, dinyatakan sembuh sejumlah 11.514, meninggal sejumlah 1.105, dan aktif/dirawat sejumlah 685 (data dapat berubah sewaktu-waktu) (Covid-19 kedirikab).

Peningkatan COVID-19 menyebabkan kondisi psikologis masyarakat terganggu. Menurut hasil studi Columbia University's Mailman School of

Public Health, angka prevalensi depresi secara global selama pandemi adalah 24%. Studi yang diterbitkan di JAMA Network Open yang dilansir dari Time pada Selasa (15/10/2020) menulis bahwa tingkat depresi masyarakat terus melonjak. Diperkirakan kenaikan mencapai tiga kali lebih banyak di seluruh dunia yang didiagnosis depresi selama pandemi (Reza, 2020). Sebanyak 66% dari 1.522 orang responden memiliki masalah psikologis yaitu depresi setelah melakukan pemeriksaan mandiri via daring terkait kesehatan jiwa dampak dari pandemi COVID-19 yang dilakukan dilaman resmi Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PSDKJI). Dari 1.522 responden tersebut paling banyak adalah perempuan yaitu 76,1% dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Responden paling banyak berasal dari Jawa Barat 23,4%, DKI Jakarta 16,9%, Jawa Tengah 15,5%, dan Jawa Timur 12,8% (Sulis, 2020). Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Kependudukan (DP3AK) Provinsi Jawa Timur menuturkan sedikitnya 16 ribu anak di provinsi Jawa Timur mengalami depresi akibat pandemi Covid-19 (Liputan6, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sulis W. , 2020), dengan judul Pengaruh Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Kota Malang di dapatkan hasil bahwa Covid-19 memiliki banyak pengaruh terhadap Kesehatan mental seseorang, mulai dari adanya rasa kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran masyarakat terkena virus Covid-19.

Pada situasi pandemi Covid-19 memberikan *multiple stress* pada kehidupan masyarakat. Mulai dari kekhawatiran akan tertular Covid-19, khawatir akan meninggal dan kehilangan anggota keluarga serta teman hingga stress akibat terkena PHK dan mengalami penurunan pendapatan. Di sisi lain,

laporan media yang secara konstan memberitakan tentang angka dan keadaan yang sakit dan meninggal dunia juga akan menambah rasa takut dan stress pada masyarakat. Masyarakat yang tidak mengalami kekhawatiran atau depresi sebelum pandemi menjadi memiliki kekhawatiran yang berlebih dan depresi pada saat pandemi.

Pandemi COVID-19 memberikan dampak dan pengaruh yang tidak biasa pada kehidupan masyarakat. Bukan hanya dampak yang terjadi pada kesehatan fisik, namun kondisi psikologis individu dan masyarakat juga ikut terpengaruh. Hal ini dikarenakan seseorang yang biasa melakukan sesuatu hal dengan bebas, namun karena keadaan pandemi menyebabkan seseorang tidak dapat melakukan suatu hal dengan bebas sehingga mempengaruhi status kesehatan mentalnya. Seseorang yang tidak dapat melakukan aktifitasnya secara sosial, maka dapat mempengaruhi tingkat depresinya. Menurut (Brooks, 2020) bahwa ada beberapa dampak psikologis ketika pandemi terjadi dan dirasakan oleh masyarakat yaitu gangguan stress pascatrauma (*post traumatic stress disorder*), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan afeksi, insomnia, dan merasa diri tidak berdaya. Kondisi yang datang dan berubah secara tiba-tiba membuat masyarakat menjadi tidak siap dalam menghadapinya. Banyak ahli berpendapat bahwa kesehatan fisik dan mental sebenarnya harus dikelola dengan seimbang. Ketika seseorang tersebut tidak memiliki mental yang sehat, maka dirinya bisa dikatakan terkena gangguan mental. Gangguan psikologis yang muncul akan mempengaruhi tingkat depresi, depresi ini berdampak buruk pada tubuh. Dampak depresi diantaranya akan timbul masalah pada sistem pencernaan dimana penderita depresi biasanya

mengalami peningkatan atau penurunan nafsu makan. Depresi juga akan membuat tingkat imunitas tubuh melemah, karena depresi bisa menurunkan motivasi seseorang untuk menjalani gaya hidup sehat. Hal ini membuat tubuh kekurangan energi serta mengalami penurunan imunitas. Ketika imun tubuh melemah maka tubuh tidak mampu melawan virus dan bakteri sehingga rentan terserang penyakit (Meva, 2021).

Departemen Psikologi Klinis UNAIR menyatakan bahwa program yang cocok untuk mengatasi stress atau mental pada masa pandemi adalah *mental health attention* untuk *self-healing* yang berupa kegiatan seperti *mindfulness* (penyegaran pikiran), *guided imagery* (membayangkan sesuatu yang menyenangkan), *self-talk* (berbicara pada diri sendiri secara positif), *expressive writing* (refleksikan pikiran dan perasaan) (Refki, 2021). Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (DKJPS, 2020) atau *Mental Health and Psychosocial Support* (MHPSS) ini digunakan dalam *Panduan Inter Agency Standing Committee* (IASC) dalam situasi kedaruratan, yang berarti dukungan jenis apapun dari luar atau lokal yang bertujuan melindungi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mencegah serta menangani kondisi kesehatan jiwa dan psikososial. Prinsip-prinsipnya adalah jangan menyakiti, menjunjung hak asasi manusia dan kesetaraan, menggunakan pendekatan partisipatif, meningkatkan sumber daya dan kapasitas yang sudah ada, menjalankan intervensi berlapis dan menjalankan tugas dengan sistem dukungan terintegrasi. Untuk meningkatkan kesehatan jiwa dan psikososial agar tidak terjadi gangguan psikososial salah satunya depresi yaitu melalui emosi yang positif seperti gembira dan senang, pikiran positif

dengan menjauhkan informasi hoax dan *positif self-talk* (bicara pada diri sendiri tentang hal yang positif), melakukan hubungan sosial yang positif seperti saling memberi pujian dan memberi harapan antar sesama, dan secara rutin beribadah di rumah (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Tingkat Depresi Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19 di Dusun Pugeran Desa Kaliboto Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Crossectional Deskriptif*, dengan jumlah populasi 572 masyarakat dan besar sampel 57 masyarakat, pengambilan sampel dilakukan dengan metode *Purposive Sampling*. Penelitian dilaksanakan tanggal 1-28 Februari 2022, variabel penelitian yaitu tingkat depresi masyarakat pada masa pandemi Covid-19, instrument yang digunakan dalam pengambilan data adalah kuesioner DASS 42 (*Depression, Anxiety and Distress Syndrome 42*), dengan kriteria normal (0 – 9), depresi ringan (10 – 13), depresi sedang (14 – 20), depresi parah (21 – 27) dan depresi sangat parah (> 28). Data yang telah terkumpul kemudian dianalisa dengan tabel distribusi Frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran tentang Data Demografi responden menjadi bagian penting yang harus dilakukan pendataan untuk mengetahui karakteristik responden lebih dalam. Gambaran demografi responden meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, pernah atau tidaknya menderita COVID-19 dan jika pernah tindakan apa yang dilakukan, pernah atau tidaknya salah satu dari anggota keluarga menderita COVID-19 dan jika pernah bagaimana kondisinya sekarang, pernah

atau tidak menderita depresi sebelumnya dan bila pernah kapan dirasakan, serta pernah atau tidak mendapatkan info tentang COVID-19 dan jika pernah mendapatkan info dari mana tertera secara rinci pada tabel 1.

Tabel 1 : Karakteristik responden berdasarkan data umum responden

No	Variabel	F	%
1.	Usia		
-	17 – 20 Tahun	7	12
-	21 – 30 Tahun	24	42
-	31 – 40 Tahun	12	21
-	41 - 50 Tahun	8	14
-	51 – 60 Tahun	6	11
2.	Jenis Kelamin		
-	Laki – Laki	35	61
-	Perempuan	22	39
3.	Status Perkawinan		
-	Kawin	24	42
-	Belum kawin	33	58
4.	Pendidikan		
-	SD	10	18
-	SLTP	15	26
-	SLTA	23	40
-	PT	9	16
5.	Pekerjaan		
-	Petani	17	30
-	Swasta	12	21
-	Wiraswasta	14	25
-	Pelajar	3	5
-	Mahasiswa	8	14
-	PNS	3	5
6.	Pernah/tidak menderita covid-19		
-	Pernah	9	16
-	Tidak pernah	48	84
7.	Tindakan yang dilakukan		
-	Di rawat di Rumah Sakit	3	33
-	Isolasi Mandiri	6	67
8.	Ada/tidak keluarga yang menderita Covid-19		
-	Pernah	3	5
-	Tidak pernah	54	95
9.	Kondisi setelah terkonfirmasi		
-	Sembuh	2	33
-	meninggal	3	67
10.	Riwayat Depresi sebelumnya		
-	Pernah	3	5
-	Tidak pernah	54	95
11.	Waktu mengalami depresi		
-	1 – 3 tahun yang lalu	1	33
-	> 3 tahun yang lalu	2	67
12.	Pernah/tidak pernah dapat informasi		
-	Pernah	57	100
-	Belum pernah	0	0
13.	Sumber informasi		
-	TV	14	25
-	Media sosial	43	75

Sumber Data : Lembar Demografi, Ariani S, 2022

Dari tabel 1 di atas didapatkan dari 57 responden, usia minimum responden 17 tahun dan usia maksimal responden 60 tahun. Jenis kelamin, 35 responden (61%) berjenis kelamin laki-laki dan 22 responden (39%) berjenis kelamin perempuan. Status perkawinan, 33 responden (58%) kawin, 24 responden (42%) belum kawin. Tingkat pendidikan, 10 responden (18%) pendidikan SD, 15 responden (26%) pendidikan SLTP, 23 responden (40%) pendidikan SLTA dan 9 responden (16%) berpendidikan perguruan tinggi. Untuk pekerjaan, 17 responden (30%) petani, 12 responden (21%) swasta, 14 responden (25%) bekerja wiraswasta, 3 responden (5%) Pelajar, 8 responden (14%) Mahasiswa dan 3 responden (5%) PNS. Riwayat pernah menderita covid 9 Responden (16%) pernah dan 48 Responden (84%) tidak pernah. Tindakan yang dilakukan saat menderita covid, 3 Responden (33%) dirawat di Rumah Sakit dan 6 Responden (67%) Isolasi Mandiri. Riwayat Keluarga pernah menderita Covid, 3 Responden (5%) pernah dan 54 Responden (95%) tidak pernah. Kondisi Keluarga yang menderita covid, 2 Responden (33%) Sembuh dan 3 Responden (67%) meninggal. Riwayat Depresi sebelumnya, 3 Responden (5%) pernah dan 54 Responden (95%) tidak pernah. Waktu terjadinya depresi, 1 responden (33%) 1-3 Tahun yang lalu dan 2 Responden (67%) > 3 tahun yang lalu. Untuk informasi Tentang Covid-19 seluruh responden 57 Responden (100%) pernah. Sedangkan sumber informasi, 43 responden (75%) didapat dari Media Sosial dan 14 responden (25%) dari Televisi.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2, didapatkan 57 responden didapatkan 16 responden (28%) tidak mengalami depresi (normal), 29 responden (51%) depresi ringan, 11 responden (19%)

depresi sedang, 1 responden (2%) depresi parah dan tidak ada responden yang depresi sangat parah.

Tabel 2: Tingkat Depresi Masyarakat pada Masa Pandemi COVID-19 Di Dusun Pugeran Desa Kaliboto Kecamatan Tarokan Kabupaten Kediri Pada Tanggal 1 s/d 28 Februari 2022

No.	Depresi	F	%
1.	Normal	16	28
2.	Ringan	29	51
3.	Sedang	11	19
4.	Parah	1	2
5.	Sangat Parah	0	0
Jumlah		57	100

Sumber Data: Lembar Quesioner, Ariani S, 2022

Coronavirus merupakan virus RNA Strain tunggal positif, yang berkapsul dan tidak bersegmen. Virus ini menyebar di Indonesia dan menjadi wabah penyakit yang serempak di penjuru daerah atau yang dikenal sebagai pandemi COVID-19. Pandemi ini tidak memiliki ambang batas dalam jumlah kematian atau infeksi. Istilah pandemi Covid-19 ini terkesan menakutkan namun tidak ada kaitannya dengan keganasan penyakitnya namun lebih ke penyebarannya yang sangat meluas (Satgas, 2020). Meluasnya penyebaran COVID-19 menyebabkan beberapa dampak bagi kehidupan manusia. Salah satu dampaknya adalah pada kondisi psikologi yaitu terjadinya depresi

Depresi merupakan keadaan gangguan jiwa pada seseorang yang ditandai dengan perasaan yang merosot seperti muram, sedih, dan perasaan tertekan (KBBI, 2021). Kondisi ini mengacu pada perasaan sedih yang berdampak negatif terhadap pikiran, tindakan, perasaan, dan kesehatan mental seseorang. Seseorang dalam kondisi depresi umumnya mengalami perasaan sedih dan cemas. Depresi merupakan gangguan emosional atau suasana hati yang buruk ditandai dengan kesedihan berkepanjangan, putus harapan, perasaan bersalah

dan tidak berarti, sehingga dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari pada hubungan interpersonal (Aries, 2016). Faktor yang mempengaruhi depresi yaitu faktor predisposisi yang terdiri dari teori kognitif, keputusan atau ketidakberdayaan dan genetis serta faktor presipitasi yaitu peristiwa kehidupan, kehilangan ikatan, ketegangan peran dan penilaian terhadap stressor.

Masyarakat adalah sejumlah manusia dalam arti seluas-luasnya dan terikat oleh suatu kebudayaan yang mereka anggap sama. Menurut Paul B Horton dan C. Hunt masyarakat merupakan kumpulan manusia yang relatif mandiri, hidup bersama-sama dalam waktu cukup lama, tinggal disuatu wilayah tertentu, mempunyai kebudayaan sama serta melakukan sebagian besar kegiatan didalam kelompok atau kumpulan manusia tersebut.

Hasil penelitian tentang tingkat depresi masyarakat pada masa pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa hampir setengah responden yaitu 16 responden (28%) tidak mengalami depresi atau normal. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor diantaranya jenis kelamin, usia, status perkawinan dan pekerjaan. Pada data umum didapatkan hampir setengah responden yaitu 6 responden (37%) berjenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin berkaitan dengan laki-laki dan perempuan, dimana kejadian depresi laki-laki ditemukan lebih rendah dari pada perempuan. Hal ini berhubungan dengan kemampuan diri dalam menghadapi suatu peristiwa dalam kehidupannya dimana laki-laki mempunyai kemampuan beradaptasi yang cukup baik sehingga rasa cemas atau khawatir pada masa pandemi bisa diminimalisir. Secara alamiah tidak terjadinya depresi pada laki-laki karena aktivitas atau gerakan fisik yang banyak dilakukan laki-laki dimana aktivitas

fisik sangat membantu seseorang untuk menurunkan tingkat depresi pada orang tersebut (Miftaachul, 2020). Seseorang yang mampu memikirkan suatu hal dengan matang dan bisa mengontrol emosinya dengan baik maka tidak mudah terpengaruh oleh suatu keadaan.

Usia mempengaruhi tingkat depresi seseorang, dimana hampir setengah responden sebanyak 6 responden (37%) berusia dewasa yaitu 31- 40 tahun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Karismakristi, 2017) pada usia 31-40 tahun menyebutkan bahwa usia ini adalah usia terbaik dan kebahagiaan sejati dimulai. Seseorang memiliki keinginan untuk berubah dan memiliki rencana untuk keluar dari suatu permasalahan. Pada usia ini seseorang sudah lebih dewasa pemikirannya dan lebih mampu mengontrol emosi yang muncul dari pikirannya apabila terdapat suatu permasalahan seperti masalah yang saat ini terjadi yaitu pandemi Covid-19.

Faktor pendukung tidak terjadinya depresi selanjutnya adalah pekerjaan dan status perkawinan. Sebagian kecil responden yaitu 2 responden (13%) sebagai petani dan 1 responden (6%) sebagai PNS/Pegawai Negeri Sipil. Beban pekerjaan yang tidak dapat dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko stress yang dapat berujung depresi. Depresi pada pekerjaan dapat membuat produktivitas pekerjaan menjadi menurun (Fadli, 2020). Seseorang yang bekerja sebagai petani tidak merasa khawatir atau cemas ketika dihadapkan pada masa pandemi COVID-19 karena masa panen petani tidak dipengaruhi oleh kondisi pandemi, jadi mereka memiliki masa panennya sendiri. Begitupun PNS (Pegawai Negeri Sipil), seorang yang bekerja sebagai pegawai pemerintah tidak takut dirinya akan di PHK (pemutusan

hubungan kerja) karena mereka memiliki jaminan kerja sehingga walaupun masa pandemi masih mampu memenuhi dan mencukupi kebutuhannya dan keluarganya.

Status perkawinan mempengaruhi tidak terjadinya depresi (kondisi normal). Hampir setengah responden yaitu 6 responden (38%) belum menikah. Ketika seseorang belum menikah maka akan mudah beradaptasi dengan lingkungannya sehingga tidak terjadi perubahan pada dirinya akibat kemunduran fisik, mental dan sosial yang dialami (Sutinah, 2017). Seseorang yang belum menikah hanya perlu memikirkan kebutuhan hidupnya sendiri dan belum dihadapkan dengan tanggungan biaya hidup yang begitu banyak untuk keluarganya.

Tidak terjadinya depresi (kondisi normal) dipengaruhi juga oleh pengalaman menderita COVID-19 sebelumnya. Dalam penelitian ini sebagian kecil responden yaitu 3 Responden (19%) pernah menderita COVID-19 dan 2 Responden (13%) terdapat salah satu keluarganya yang menderita COVID-19. Pengalaman hidup pada kondisi darurat kesehatan seperti pandemi COVID-19 membentuk dan mempengaruhi kesehatan mental sepanjang hidup, dimana pengalaman seseorang yang pernah terpapar COVID-19 bisa dijadikan pelajaran dimasa yang akan datang (UNICEF, 2020). Jika dipahami lebih lanjut, seseorang tidak akan pernah tahu tentang suatu hal jika tidak pernah melakukan atau merasakan langsung. Masyarakat bisa mengetahui sedikit banyak tentang penyakit covid-19 dan penatalaksanaan karena sudah pernah menderita atau merasakan dampak dari pandemi. Masyarakat bisa mengontrol kondisi psikologi, sehingga tingkat depresi dari masyarakat akibat pandemi ini tidak timbul atau meningkat. Tidak terjadinya depresi pada

masyarakat juga dipengaruhi periode waktu terjadinya pandemi Covid-19. Pada tahun 2022 Indonesia sudah tahun kedua terjadi pandemi Covid-19, sehingga masyarakat sudah mulai terbiasa dan beradaptasi dengan keadaan pandemi Covid-19 saat ini sehingga rasa cemas, takut dan khawatir masyarakat akibat Covid-19 dapat ditoleransi.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yaitu 29 responden (51%) mengalami depresi ringan. Hal ini dipengaruhi faktor perbedaan jenis kelamin dan usia. Pada data umum didapatkan sebagian besar responden yaitu 19 responden (66%) perempuan. Hal ini berhubungan dengan tingkat kekhawatiran seseorang. Perempuan lebih berisiko mengalami depresi daripada pria karena perempuan mudah mengekspresikan perasaan dan afektif jika merasakan atau mengalami suatu masalah (Miftaachul, 2020). Kejadian depresi pada perempuan ditemukan lebih tinggi dan terdapat kecenderungan peningkatan angka depresi karena perempuan umumnya memiliki ambang stress yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Perempuan juga memiliki dampak dari perubahan biologis terutama hormonal. Di masa pandemi, semakin meningkatnya perasaan terisolasi sehingga kondisi ini rentan terjadi depresi.

Usia dapat mempengaruhi tingkat depresi ringan. Dari data umum sebagian kecil responden yaitu 5 responden (17%) berusia 41-50 tahun. Seseorang yang memasuki usia 40-50 tahun perlu memahami perubahan fisik, hormonal, dan emosi serta persepsi tentang kehidupan dirinya. Pemahaman terhadap berbagai perubahan yang terjadi pada diri itu sangat penting untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dan untuk mencegah terjadinya stress (Nurudin, 2014). Pada usia ini seseorang akan semakin meningkat perasaannya

dan fungsi fisik juga akan berkurang. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan mulai mengalami penurunan aktivitas terutama usia 41-50 tahun.

Faktor penyebab depresi ringan selanjutnya adalah pekerjaan dan informasi yang didapat responden. Hampir setengah responden yaitu 10 responden (34%) wiraswasta. Wiraswasta adalah seseorang mampu berinovasi, berani mengambil risiko dan dapat mengelola usahanya untuk mencapai keuntungan serta dapat menciptakan berbagai lapangan pekerjaan dan menjalani karier yang sifatnya mandiri (Idris Baiq Nuramin, 2022). Sebagai wiraswasta, pada masa pandemi ini mereka mampu mengembangkan kreativitasnya, mampu menciptakan usaha-usaha baru untuk dirinya sendiri dan membangun lapangan pekerjaan untuk orang lain sehingga dalam masa pandemi ini walaupun tidak sebanyak dan lancar seperti sebelum pandemi mereka tetap mampu menghasilkan sesuatu yang menunjang dalam pemenuhan kebutuhan sehari-hari.

Status perkawinan dapat mempengaruhi tingkat depresi. Sebagian besar responden yaitu 15 responden (52%) sudah menikah. Sebuah studi mengungkapkan, bahwa pernikahan membuat stress dua kali lipat. Perubahan peran yang berbeda drastis antara sebelum dan sesudah menikah memicu timbulnya stress (Bestari, 2019). Seorang yang sudah menikah akan memiliki tanggung jawab yang besar terhadap keluarganya, bagaimana orang tersebut bisa mencukupi kebutuhan keluarganya, bagaimana dia melindungi keluarganya di masa pandemi COVID-19 saat ini dan lain sebagainya. Hal tersebut akan mengganggu kondisi psikologinya yang memicu terjadinya stress dan depresi.

Informasi yang di dapat juga mempengaruhi tingkat depresi seseorang. Dari data umum menunjukkan seluruh responden yaitu 29 responden (100%) sudah pernah mendapatkan informasi tentang Covid-19. Informasi didapatkan dari media sosial sebanyak 22 responden (76%) dan TV/Televisi sebanyak 7 responden (24%). Ini berarti sebagian besar responden bisa mengetahui dan mengakses informasi tentang covid-19 melalui internet dengan mudah dan diwaktu kapan saja sehingga masyarakat memiliki kekhawatiran yang mengakibatkan depresi ringan pada masa pandemi. Covid-19 memberikan multiple stress pada kehidupan masyarakat, mulai dari kekhawatiran akan tertular, khawatir akan meninggal dan kehilangan anggota keluarga. Di sisi lain, laporan media yang secara konstan memberitakan tentang angka dan keadaan yang sakit dan meninggal menambah rasa takut dan stress (Wayan, 2020). Hal ini menyebabkan masyarakat memiliki kekhawatiran yang berlebih dan depresi pada masa pandemi.

Hasil penelitian sebagian kecil responden yaitu 11 responden (19%) mengalami depresi sedang. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang pertama yaitu jenis kelamin. Didapatkan dari data umum, hampir setengah responden yaitu 5 responden (45%) perempuan. Jenis kelamin berhubungan dengan tingkat kekhawatiran seseorang. Perempuan berisiko lebih banyak mengalami depresi daripada pria. Ada beberapa alasan mengapa perempuan mudah mengalami depresi yaitu perempuan mudah mengekspresikan perasaan dan afektif. Sikap afektif adalah perasaan emosi, dimana perempuan lebih mudah emosi. Terdapat lima aspek afektif salah satunya adalah receiving/attending, dimana aspek ini merupakan aspek yang menekankan adanya stimulus dari luar.

Rangsangan itu biasanya berupa masalah, situasi, atau gejala lain. Pada masa pandemi Covid-19 seseorang harus bisa menerima keadaan atau situasi yang tidak seperti biasanya. Seseorang harus menjaga jarak, memakai masker dan lain sebagainya yang bisa memicu rangsangan atau masalah sehingga menimbulkan stress atau depresi. Selain itu depresi yang dialami oleh perempuan juga disebabkan oleh pengaruh hormone (Sutinah, 2017). Pada wanita, perubahan kadar hormon seperti estrogen dan progesteron bisa mempengaruhi bagian system saraf yang berhubungan dengan suasana hati. Hal ini kemudian berkaitan juga dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, termasuk depresi.

Usia juga dapat mempengaruhi tingkat depresi sedang. Hampir setengah responden yaitu 24 responden (42%) berusia 21-30 tahun. Usia 20-30 tahun adalah usia peralihan, dimana pada usia ini seseorang akan menentukan arah hidup dan kesuksesannya sendiri. Seseorang akan menganggap dirinya mampu dalam hal perencanaan, pengambilan keputusan serta konsekuensi akibat tindakan (Irma Darmawati, 2018). Pada usia tersebut seseorang berada dalam masa peralihan dari remaja menuju dewasa, kondisi ini bukanlah hal yang mudah. Apalagi pada masa pandemi ini mereka harus membatasi aktifitasnya termasuk aktifitas beretemu dengan teman sebayanya. Jika tidak disikapi dengan benar, masalah tersebut menjadi pemicu stress yang berujung pada depresi. Oleh sebab itu, kelompok usia ini harus bisa mengenali gejala stress dan berupaya tetap melakukan kontak dengan teman sebayanya agar bisa terhindar dari depresi.

Faktor lain yang menyebabkan depresi sedang adalah pekerjaan. Sebagian kecil responden yaitu 8

responden (14%) mahasiswa dan 3 responden (5%) pelajar. Depresi pada mahasiswa dan pelajar menjadi masalah kesehatan mental yang tidak dapat dianggap sepele. Kondisi ini dapat terjadi karena stress yang menumpuk yang menyebabkan seseorang tidak stabil secara emosional. Maka dari itu, tekanan untuk belajar dapat memancing keinginan untuk bunuh diri (Fitri Yanti, 2020). Pada masa pandemi Covid-19 ini hampir seluruh kegiatan belajar mengajar secara luring disekolah, dikampus atau universitas tidak diadakan dan berubah menjadi pembelajaran *daring*, dimana siswa maupun mahasiswa secara mandiri diharuskan aktif dalam melakukan update informasi mengenai platform yang digunakan pada pembelajaran *daring* tersebut seperti pemberian tugas atau quiz dan penyediaan aplikasi yang digunakan dalam penyampaian materi selama pembelajaran *daring*. Hal ini menyebabkan siswa atau mahasiswa mengalami stress dengan faktor utama penyebabnya yaitu pada beban tugas pembelajarannya selama masa pandemi dan adanya kendala internet maupun sarana prasarana pendukung pelaksanaan pembelajaran secara *daring*.

Status perkawinan juga dapat mempengaruhi tingkat depresi. Sebagian besar responden yaitu sebanyak 7 responden (64%) sudah menikah. Hal ini bisa mempengaruhi kondisi psikologinya karena seseorang yang sudah menikah pasti memiliki tanggung jawab yang besar dan menjalani peran barunya dalam keluarga (Atika, 2020). Masalah dalam pernikahan adalah hal yang wajar terjadi, karena seseorang akan berbagi hidup dengan orang lain hal tersebut tidak selalu mudah dan indah. Apalagi di masa pandemi ini dimana terjadi pembatasan aktifitas yang berdampak juga pada penurunan penghasilan keluarga sehingga

berpengaruh juga pada kelangsungan pemenuhan kebutuhan semua anggota keluarga yang akan memicu terjadinya depresi.

Hasil penelitian selanjutnya sebagian kecil responden yaitu sebanyak 1 responden (2%) mengalami depresi parah. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah pekerjaan. Responden yang mengalami depresi parah tersebut adalah pekerja swasta dimana besar kemungkinannya mereka pada masa pandemi covid-19 ini terkena PHK. Kita ketahui bersama bahwa pada masa ini banyak sekali buruh-buruh atau pekerja yang di PHK, sehingga mereka stress dan dapat memicu pada kondisi depresi. Responden yang mengalami depresi berat tersebut juga pernah menderita Covid-19 dan salah satu keluarganya ada yang menderita Covid-19.

Faktor pendukung depresi parah lainnya yaitu dengan adanya riwayat dari responden yang pernah mengalami depresi sebelumnya. Responden yang mengalami depresi parah ini, >3 tahun yang lalu sebelumnya pernah mengalami depresi. Hal ini menunjukkan kondisi mental pada masa pandemi bisa menyebabkan atau menimbulkan perubahan mental bagi masyarakat apalagi jika ada riwayat depresi sebelumnya. Menurut (Indriono, 2017) dalam penelitiannya yang berjudul Gangguan Depresi Mayor terdapat faktor presipitasi yang merupakan stimulus yang menantang, mengancam atau menuntut individu untuk menghadapinya, yang salah satunya adalah peristiwa kehidupan. Peristiwa-peristiwa dalam hidup yang dapat menyebabkan terjadinya depresi seperti kehilangan harga diri, masalah interpersonal, kejadian sosial yang tidak diharapkan seperti terjadinya pandemi ini dan adanya perpecahan besar dalam kehidupan. Peristiwa-peristiwa yang tidak diharapkan ini menjadi

faktor presipitasi yang paling sering menyebabkan depresi. Responden yang sebelumnya pernah mengalami depresi dan sudah sembuh, karena terstimulasi dampak dari pandemi ini kondisinya akan berulang dan kambuh lagi, karena pada dasarnya setiap manusia memiliki rasa takut, cemas, dan terancam jika ada sesuatu hal yang bisa menyakiti atau membuatnya tidak nyaman seperti kondisi pandemi saat ini sehingga psikologinya terganggu karena terlalu khawatir dengan keadaan ini yang pada akhirnya memicu berulangnya kembali terjadinya depresi.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar responden mengalami depresi ringan pada masa pandemi Covid-19.

Masyarakat diharapkan mampu mengontrol kondisi psikologinya dengan melakukan perubahan pola hidup yang baik seperti selalu berpikir positif dan bersikap realistis sehingga depresi masyarakat tidak meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R. D. (2020). *Determinasi Tingkat Depresi Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. (studi Kasus Mahasiswa Universitas Aiirlangga Surabaya)*, <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp/article/download/42/29>.
- Antara. (2020). *Jumlah Kasus Covid-19 di Kediri Kembali Naik Drastis*. <https://m.antaranews.com/berita/1605158/jumlah-kasus-covid-19-di-kediri-kembali-naik-drastis>.
- Aries, D. (2016). *Depresi: ciri, penyebab, dan penanganannya*. <https://ejournal.iaitribakti.ac.id/index.php/psikologi/article/download/235/447>.
- Atika, I. (2020). *Pandemi Covid-19 Jadi Ancaman Terbesar Bagi Kesehatan Mental*. https://m.mediaindonesia.com/infografis/detail_infografis/372135-pandemi-covid-19-jadi-ancaman-terbesar-bagi-kesehatan-mental.

- Bestari, K. (2019). *Penyakit Kronis Lebih Dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Kecemasan Pada Lansia Di Kecamatan Cibinong*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Brooks, K. (2020). *The Psychological Impact Of Quarantine and How to Reduce It: Rapid RReview If The Evidence*.
- Covid19 JATIM. (2021). <https://covid-19dev.jatimprov.go.id/xweb/draX/persebaran>.
- Covid-19 kedirikab. (2021), <http://covid19.kedirikab.go.id/>.
- DKJPS. (2020). *Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid-19*. <https://covid-19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/pedoman-dukungan-kesehatan-jiwa-dan-psikososial-pada-pandemi-covid-19>.
- Fadli, R. (2020). *Coronavirus*. <https://www.halodoc.com/kesehatan/coronavirus>.
- Fitri Yanti, d. K. (2020). *Gambaran Perilaku Mahasiswa Berisiko Tertular Covid-19 Selama Pandemi di Kota Kendari*. *MIRACLE Journal Of Public Health, Vol.3, No.2*, 206-214, e- ISSN:2622-7762, <https://journal.fikes-umw.ac.id/index.php/mjph/article/view/179>.
- Idris Baiq Nuramin, A. . (2022). *Perilaku Mitigasi Penyebaran Covid-19 pada Kelompok Lanjut Usia Dalam Penerapan Protokol Kesehatan Di Daerah Pesisir*. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI): Persatuan Perawat Indonesia, Volume 10 No.1*, 137-144, <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/9223>.
- Indriono, H. (2017). *Gangguan Depresi Mayor: Mini review*. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP/article/download/102/62/146>.
- Irma Darmawati, (2018). *Emotional Quotiens Remaja Kota Bandung*. *Journal Pendidikan Keperawatan Indonesia, Vol 4, No 1*, 52 -59, [https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=k7AFaAMAAAJ7:roLk4NBRz8UC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=k7AFaAMAAAJ7citation_for_view=k7AFaAMAAAJ7:roLk4NBRz8UC).
- JATIM, COVID-19 (2021). <https://covid19dev.jatimprov.go.id/xweb/draX/persebaran>.
- Karismakristi. (2017). *Fakta Usia 30 Tahun Yang Perlu Anda Tahu*. <https://m.medcom.id/rona/kesehatan/ZkePe0Zb-fakta-usia-30-tahun-yang-perlu-anda-tahu>.

- KBBI. (2021). *Depresi*.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/depresi>.
- KBBI. (2021). *Pandemi*.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pandemi>.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19*.
https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/KMK_No._HK.01.07-MENKES-413-2020_ttg_Pedoman_Pencegahan_dan_Pengendalian_COVID-19.pdf.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Covid-19*.
https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/KMK_No._HK.01.07-MENKES-413-2020_ttg_Pedoman_Pencegahan_dan_Pengendalian_COVID-19.pdf.
- Liputan6. (2020). *Kepala DP3AK : 16 ribu anak di Jatim alami depresi karena corona covid-19*.
<https://www.liputan6.com/surabaya/read/4289009/kepala-dp3ak-16-ribu-anak-di-jatim-alami-depresi-karena-corona-covid-19>.
- Meva, N. (2021). *Dampak Depresi Bagi Tubuh Yang Harus Diwaspadai*.
<https://www.alodokter.com/dampak-depresi-bagi-tubuh-yang-harus-diwaspadai>.
- Miftaachul, M. D. (2020). *Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Aktifitas Fisik terhadap Depresi Pada Lansia di Samarinda*. *Borneo Student Research*, 1359-1364, eISSN: 2721-5725, Vol 1, No 3, 2020,
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1182/472/>.
- Nur, I. (2020). *Tinjauan Pustaka Covid-19: Virologi, Patogenesis, dan Manifestasi klinis*.
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/mekadika/article/viewFile/3174/pdf>.
- Nurudin. (2014). *Pengantar Komunikasi Massa*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Refki, R. (2021). *Here to hear: Metode Therapys group dalam proses mentl health attention untuk menangani stress mahasiswa akibat study from home di tengah pandemic*,
<https://jst.publikasiindonesia.id/index.php/jist/article/view/94/206>.
- Reza, S. (2020). *Studi Pandemi Covid-19 Bikin Tingkat Depresi di Masyarakat Meningkat*.
<https://www.suara.com/health/2020/09/15/192326/studi-pandemi-covid-19-bikin-tingkat-depresi-di-masyarakat-meningkat>.
- Satgas. (2020). *Apa Yang Dimaksud Dengan Pandemi*.
<https://covid19.go.id/tanya-jawab?search=Apa%20dimaksud%20dengan%20Pandemi>.
- Sulis, W. (2020). *Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19*.
https://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info%20Singkat-XII-15-IP3DI-Agustus-2020-217.pdf.
- Susilo, A. C. (2020). *Coronarius Disease 2019: review of current literatures*. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, Vol.7(1).
- Sutinah, S. d. (2017). *Hubungan Pendidikan, Jenis Kelamin dan Status Perkawinan dengan DEpresi Pada Lansia*. *Journal Endurance*, 209-216,
<http://ejournal.ildikti10.id/index.php/endurance/article/view/1931>.
- Syamsul, A. (2020). *Update corona Jatim Selasa 21 Juli positif 18.828, sembuh 10.065, meninggal 1.461*.
<https://amp.kontan.co.id/news/update-corona-jatim-selasa-21-juli-positif-18828-sembuh-10065-meninggal-1461>.
- UNICEF, (2020), *Laporan Tahunan 2020 UNICEF Indonesia*,
<https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/laporan-tahunan-2020-unicef-indonesia>
- Wayan, S. (2020). *Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam di Masa Pandemi Covid-19*.
<https://surveymeter.org/id/node/576>.
- Yang, A. e. (2020). *'The Diagnostic and predictive role of NLR, d-NLR in Covid-19 Patient'*, *International Immunopharmacologi*. Elsevier, 84 (April), p. 106504.