

KRISIS IMPAK PANDEMIK COVID-19 DARI DIMENSI DAN PERSPEKTIF KESIHATAN MENTAL SEJAGAT

Siti Sarawati Joharⁱ & Mohamad Isa Amatⁱⁱ

ⁱ (Corresponding author). Pensyarah Kanan, Universiti Tun Hussein Onn Malaysia. (Post-Doktoral, Universiti Sains Islam Malaysia). sarawati@uthm.edu.my

ⁱⁱ Pensyarah Kanan, Universiti Sains Islam Malaysia. isaamat@usim.edu.my

Abstrak

Pandemik virus COVID-19 yang melanda dunia bergerak dalam momentum yang turut seiring dengan pelbagai letusan rasa sehingga memberikan kesan langsung mahupun tidak langsung ke atas kesihatan mental manusia. Impak itu merangkumi psikologi emosi, perasaan, fikiran sehingga membawa kepada perubahan tingkah laku individu. Di peringkat awalnya, realiti kewujudan dan bahayanya wabak tersebut dilihat sebagai suatu ancaman besar yang amat menakutkan dan agak sukar untuk diterima oleh segenap lapisan masyarakat. Situasi itu sehingga kini diharapkan dapat dihadapi dengan tenang dengan melihat ia sebagai cabaran yang berimpak tinggi untuk disesuaikan dengan normal baru kehidupan yang masih belum benar-benar selamat dalam beberapa tempoh yang masih tiada kepastian. Artikel ini membincangkan tentang latar belakang senario pandemik virus COVID-19, model kepercayaan kesihatan, risiko ancaman pandemik, serta tekanan dan penyakit. Diperincikan keberkaitan isu ini dengan model kepercayaan kesihatan yang tidak seharusnya dilihat dari aspek penyakit secara fizikal semata-mata. Akan tetapi turut merangkumi impak terhadap kesihatan mental secara psikologi kerana yang menghadapinya adalah manusia yang beremosi, di samping kehidupan manusia juga sangat terkait dengan elemen-elemen sosial serta ekonomi. Secara generalisasinya, normal baru kehidupan yang perlu diadaptasi dengan merentas masa demi masa kini adalah suatu yang nyata untuk diaplikasikan dalam kehidupan seharian dalam jangka masa yang mungkin masih panjang. Ia turut sangat memerlukan kolaborasi sejagat dalam keadaan fizikal, emosi dan fikiran yang lebih tenang serta stabil bagi memastikan rantaian pandemik virus COVID-19 berjaya diputuskan, walaupun masih ketiadaan vaksin.

Kata kunci: Krisis, impak, pandemik, COVID-19, kesihatan, mental.

PENDAHULUAN

Jendela tahun baru 2020 telah dibuka dengan kehadiran dugaan dan pengalaman yang tidak ternilai harganya apabila hampir satu dunia perlu berhadapan dengan cabaran dan ancaman yang sangat berat. Setiap individu bernama manusia bagai saling berjuang menyelamatkan diri dari serangan yang tidak bermata itu. Segalanya bagai berlaku

dengan tiba-tiba sehingga menarik nikmat hidup dan kebebasan yang sedia ada. Pada saat ini, setiap individu telah pun belajar membiasakan diri dengan normal yang baharu seperti pelaksanaan penjarakan fizikal, kepekaan mempraktikkan amalan kebersihan dengan sentiasa membasuh tangan atau penggunaan sanitiser serta keperluan memakai pelitup muka apabila keluar dari rumah, dan perlu selalu tinggal di rumah jika tiada sebarang keperluan. Selaras dengan isu kesihatan yang melanda dunia masa kini iaitu ancaman pandemik virus COVID-19 yang sedang agresif merentas benua dan negara dengan menjangkiti manusia demi manusia, secara global dan makronya adalah bersifat penyakit jangkitan secara fizikal. Namun begitu jika dilihat dengan skop lebih mendalam dan bersifat mikro, wabak itu juga boleh memberikan impak besar dalam aspek psikologi manusia iaitu dari segi kesihatan secara mental dan emosi.

Kronologi serangan wabak virus COVID-19 telah pun dikesan pada permulaannya di hujung tahun 2019 yang lalu iaitu pada 31 Disember 2019, bilamana pihak berkuasa China telah melaporkan mengenai satu kejadian kluster radang paru-paru (pneumonia) yang tidak diketahui punca jangkitannya, melibatkan masyarakat setempat di Wuhan, China (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020). Pihak berkuasa China juga telah melaporkan kepada World Health Organization (WHO) pada 5 Januari 2020 bahawa jangkitan tersebut bukanlah jangkitan penyakit *influenza*, *avian flu*, *adenovirus*, *Middle East Respiratory Syndrome coronavirus* (MERS-CoV), ataupun Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Seterusnya pada 12 Januari 2020, WHO telah mengesahkan bahawa wabak yang berlaku di Wuhan, China itu adalah disebabkan oleh jangkitan daripada coronavirus baharu (novel coronavirus), dan kemudiannya dinamakan sebagai virus COVID-19 (Kementerian Kesihatan Malaysia, 2020).

Kewujudan virus baru itu kelihatannya bersifat senyap tetapi aktif, di samping modus operandi jangkitannya yang agak mudah berlaku dalam kalangan manusia. Sehingga kini didapati telah wujud pula mutasi demi mutasi seperti mutasi strain D614G yang pada awalnya dikesan ada di Eropah, tetapi telah pun dikesan wujud dalam kluster Sivagangga dan kluster Ulu Tiram di Malaysia pada Julai 2020. Adalah jelas virus itu berkeupayaan merentas pelbagai wilayah dalam suatu kerangka dan garis masa yang bagaikan saling berkesinambungan sehingga menimbulkan rasa cemas dan resah gelisah pada seluruh warga dunia. Dalam keadaan yang genting itu juga, mungkin ramai yang berasa sangat bimbang, takut, kecewa, rasa bersalah, degupan jantung menjadi laju dan mulai sesak nafas. Kadangkala mungkin akan merasakan diri dan keluarga dalam keadaan yang kurang selamat, paranoid dengan sekeliling, trauma dan jadi tidak keruan. Rasa berdebar-debar, berpeluh-peluh, hilang fokus, sukar tidur, rasa terancam dan sentiasa mengira hari bagi memastikan tiada jangkitan atau musibah berlaku kepada diri mahupun keluarga tersayang. Keadaan itu sangat similar dengan simptom-simptom dalam gejala kesihatan mental. Bilamana adanya rasa kebimbangan yang melampau dan

panik kesan secara langsung mahupun secara tidak langsung ekoran berlakunya ancaman daripada sesuatu peristiwa, tragedi atau wabak penyakit (Azizi dan Jamaludin, 2007).

Ciri-ciri itu terangkum dalam senario masalah kesihatan mental, dan jika tidak dikawal boleh membawa kepada keadaan yang lebih kronik sehingga berupaya mempengaruhi emosi, minda serta tingkah laku individu secara negatif dalam tempoh yang lama (Ma'rof, 2001). Tidak mustahil fenomena itu juga mungkin berlaku kepada ramai manusia yang telah ataupun sedang melalui fasa Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) dan fasa Perintah Berkurung yang bermula sejak Januari 2020 di hampir kebanyakan negara di dunia ini, ekoran daripada letusan pandemik Covid-19 (Firdaus, 2020). Untuk lebih menyelami isu tersebut dari perspektif kesihatan mental, dibincangkan selanjutnya keberkaitannya dengan kesihatan psikologi sosial.

MODEL KEPERCAYAAN KESIHATAN

Ramai yang menganggap kesihatan hanya berkaitan dengan aspek-aspek fizikal. Maklumat tentang kesihatan selalunya dikaitkan dengan keadaan tubuh badan sama ada sihat ataupun sakit (Ma'rof, 2001). Akan tetapi, kajian masa lalu mahupun kajian masa kini telah jelas menunjukkan bahawa isu kesihatan juga terkait dengan kesihatan mental ataupun isu-isu secara psikologi (Azizi et al., 2005). Kajian kesihatan psikologi ada elemen penting seperti:

- Menggalakkan penjagaan dan mengekalkan tahap kesihatan yang baik
- Mengelakkan dan mengubati penyakit
- Mengenal pasti faktor penyebab yang berkaitan dengan penyakit
- Kegagalan fungsi yang lain
- Meningkatkan sistem penjagaan kesihatan dan pembentukan polisi kesihatan

Dalam model kepercayaan kesihatan, ditumpukan kepada empat jenis utama kepercayaan yang boleh mempengaruhi manusia iaitu: apabila bertindak dalam melindungi kesihatan; kepercayaan mengenai faedah dan ganjaran apabila bertindak; kepercayaan mengenai mudah atau tidaknya menghadapi sesuatu penyakit; dan kepercayaan mengenai keseriusan sesuatu penyakit (Lippa, 1994). Pada kebiasaannya, jenis-jenis kepercayaan berkait rapat dengan tindakan manusia untuk memelihara kesihatan, mencegah penyakit, dan tindakan mendapatkan pengubatan. Dianggarkan juga manusia yang berstatus sosioekonomi yang tinggi akan lebih terdedah dengan maklumat-maklumat lengkap mengenai penyakit dan lebih cenderung bertingkah laku berjaga-jaga selaras dengan maklumat yang diperolehi (Ma'rof, 2001). Terdapat pelbagai usaha yang telah mahupun sedang dijalankan bagi mempengaruhi orang ramai mengubah tingkah laku kesihatan mereka. Secara teoretikalnya, kaedah pujukan

digunakan dalam hal ini bagi menyampaikan mesej dan maklumat-maklumat akan bahayanya sesuatu penyakit atau wabak, serta cara-cara pencegahannya, melalui pelbagai medium penyampaian seperti melalui iklan, media massa, media sosial dan akhbar.

Pendekatan daripada pihak berwajib dalam sesebuah negara juga sering memfokuskan kepada keperluan masyarakat untuk lebih memahami tentang risiko kebiasaan, kognisi kesihatan dan persekitaran individu yang khusus agar tidak terus menjadi amalan kesihatan yang kurang relevan (Azizi et al., 2005). Oleh itu dalam mengubah tingkah laku masyarakat bagi menghadapi penyelesaian masalah kesihatan secara makro dan mikro mahupun memperolehi pengetahuan kesihatan secara global, eksplisit dan implisit, adalah disarankan agar setiap individu melakukan transformasi diri merangkumi tingkah laku seharian, serta transformasi komprehensif dalam emosi dan pemikiran memandangkan apa yang manusia rasakan dan fikirkan berkaitan kebiasaan kesihatan juga sangat mempengaruhi amalan tingkah laku kesihatan mereka. Seseorang akan menyatakan dirinya sakit jika menyedari bahawa dirinya adalah sakit. Akan tetapi terdapat juga individu yang tidak menyedari dirinya sakit walaupun sebenarnya dirinya adalah sakit. Keadaan itu dipengaruhi oleh beberapa faktor antaranya adalah seperti berikut:

Fokus Perhatian

Individu yang sering memfokuskan ke dalam dirinya sendiri seperti suka menyendiri dan bersifat introvert, biasanya individu ini lebih mudah untuk mengesan kewujudan simptom-simptom penyakit dalam diri sendiri. Berbeza dengan individu yang kerap memfokuskan kepada luaran, persekitaran, bersifat ekstrovert, bekerja di luar rumah dan tinggal bersama orang lain; biasanya individu seperti ini kurang cenderung menyedari perubahan simptom penyakit dalam dirinya, sehingga berterusan mengabaikan tanda-tanda yang ada.

Fokus Situasi

Situasi boleh mempengaruhi seseorang dalam menetapkan fokusnya ke dalam atau ke luar dirinya. Contohnya, situasi yang membosankan dan rasa sunyi akan membawa dirinya memfokuskan lebih ke dalam dirinya sendiri. Di samping itu, faktor pengalaman masa lalu juga boleh mempengaruhi seseorang sebagai contoh jika individu itu kerap berasa sakit kepala, maka individu itu semakin tidak memfokuskan simptom yang menunjukkan gejala sakit kepala bilamana ia sudah menjadi kebiasaan.

Skema Penyakit

Situasi ini lebih tertumpu kepada pembinaan skemata kognitif individu dalam mentafsirkan sesuatu peristiwa dan tafsiran pada satu-satu simptom penyakit yang boleh mempengaruhi aktiviti yang berkaitan (Sears et al., 1991).

Terdapat norma sosial yang mengatur tingkah laku orang sakit serta norma yang mengatur tingkah laku manusia yang bertindak balas terhadap orang yang sakit. Dengan keadaan itu, sakit dan penyakit adalah sebagai rol sosial dengan cara dan tindakan manusia yang terlibat bertingkah laku mengikut norma yang boleh dijangkakan (Ma'rof, 2001). Berada dalam keadaan sakit dan berpenyakit akan mewujudkan implikasi sosial dan fizikal yang saling memberikan kesan. Oleh itu, sakit bukanlah hanya dimensi secara fizikal, namun juga sebagai dimensi psikologi dan sosial yang perlu difahami bersama.

Contoh nyata yang berlaku pada masa kini iaitu kesan daripada ancaman pandemik virus COVID-19. Pesakit yang disahkan positif virus COVID-19 akan didapati sangat digeruni oleh orang lain kerana cetusan emosi yang teramat bimbang akan tersebarnya jangkitan yang merbahaya, apatah pula penyakit tersebut boleh mengancam nyawa dalam satu garis masa yang tiada ketentuan (Firdaus, 2020). Walaupun begitu, manusia sememangnya mempunyai naluri untuk mempertahankan diri daripada apa sahaja ancaman bahaya. Pandemik virus COVID-19 membuktikan daya tahan kebanyakan manusia adalah masih di paras normal bagi memastikan kelangsungan hidup dengan tindak tanduk kepatuhan kepada ketetapan pihak berwajib dan barisan hadapan kesihatan dalam memutuskan rangkaian wabak COVID-19 (Firdaus, 2020).

Walau bagaimanapun, terdapat juga ahli masyarakat yang seolah-olah tidak dapat menerima hakikat kerumitan dalam normal baharu kehidupan kesan daripada wabak tersebut. Malah ia juga bukan alasan untuk mendiskriminasi golongan tertentu sehingga menterjemahkan aras skeptikal mereka dalam tindakan ekstrem melalui persepsi negatif bahawa pesakit COVID-19 adalah 'punca dan penyebab' kewujudan virus bahaya itu (BH Online, 09 April 2020). Seterusnya, ucapan kebencian berkaitan COVID-19 juga ada digunakan dan ditujukan terhadap warganegara daripada negara China. Virus itu dianggap sebagai 'virus China' dan istilah itu digunakan secara meluas, termasuk oleh Presiden Amerika Syarikat, Donald Trump. Persepsi negatif itu mengakibatkan kenaikan sebanyak 900% penggunaan bahasa berbaur prejudis dan kebencian terhadap negara China dan bangsanya (BH Online, 28 Mac 2020). Lebih awal daripada itu, terdapat satu kes agresif telah berlaku pada 24 Februari 2020 terhadap seorang pelajar lelaki Singapura berketurunan Cina yang sedang melanjutkan pengajian di United Kingdom, apabila beliau mendakwa telah ditendang dan ditumbuk oleh penyerang yang sempat menghamburkan kata-kata '*we do not want your coronavirus in our country*'. Ringkasnya, individu yang menyalahkan orang lain kerana penyakit yang

dihidapi atau kerana wabak penyakit yang tersebar didapati sering kurang berupaya menyesuaikan diri dengan realiti tersebut (Bulman dan Wortman, 1977).

RISIKO ANCAMAN PANDEMIK

Virus COVID-19 yang telah dan sedang menular secara meluas di kebanyakan negara di seluruh dunia akhirnya menyebabkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) mengisytiharkan ia sebagai satu penyakit pandemik pada 11 Mac 2020 (Malaysia Dateline, 12 April 2020). Serangan demi serangan terhadap manusia saban hari sejak daripada detik itu telah meletuskan pelbagai perubahan emosi, minda dan tingkah laku kebanyakan individu. Keadaan itu melebarkan impak psikologi, sosial dan kesihatan mental dalam masyarakat, antaranya adalah seperti berlakunya peningkatan gejala kebimbangan, kemurungan, panik dan stres (Firdaus, 2020). Contoh di peringkat awal sebelum PKP, ramai yang mengalami kebimbangan aras tinggi sehingga melakukan pembelian panik serta mengumpulkan barangan penjagaan kesihatan dengan jumlah yang banyak sebagai persediaan menentang wabak virus itu. Fenomena itu menggambarkan suatu inisiatif spontan untuk mencegah jangkitan COVID-19 melalui penggunaan pelitup muka, sanitiser dan sarung tangan sehingga di peringkat awalnya harga telah naik berganda-ganda kerana permintaan yang sangat tinggi melebihi penawaran.

Agak ketara bahawa impak psikologi perlu diberikan perhatian dalam menghadapi ancaman COVID-19 ini, semasa mahupun selepas ancaman wabak (Firdaus, 2020). Lebih-lebih lagi apabila semua rakyat memahami bahawa secara saintifiknya peluang untuk dunia menghasilkan vaksin dalam tempoh yang terdekat adalah agak mustahil melainkan ada keajaiban dari yang Maha Kuasa. Menurut Ketua Pengarah Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) iaitu Tedros Adhanom Ghebreyesus, vaksin pertama untuk COVID-19 dijangka hanya akan dapat dihasilkan dalam tempoh 18 bulan daripada bulan Februari 2020 (BH Online, 14 Februari 2020). Manakala ujian klinikal untuk menilai keberkesanan vaksin COVID-19 pula hanyalah baru bermula pada Isnin, 23 Mac 2020 di Amerika Syarikat. Dimaklumkan pula oleh seorang pegawai kesihatan Amerika Syarikat bahawa walaupun ujian awal klinikal berjalan lancar, ia mungkin akan mengambil masa kira-kira setahun hingga 18 bulan lagi dari tempoh tersebut sebelum vaksin itu benar-benar dapat digunakan untuk orang ramai secara meluas (BH Online, 19 Mac 2020).

Atas segala petunjuk dan realiti keadaan dan senario tersebut, maka adalah tidak dapat dinafikan wujudnya variasi emosi dalam diri masyarakat seperti berlakunya peningkatan rasa cemas, gemuruh, bimbang, stres, panik dan sedih sehingga boleh menjejaskan kesihatan mental secara perlahan-lahan (Mstar, 23 Mac 2020). Bersama pelbagai rasa yang menekan kerana masing-masing akan membayangkan tentang risiko dan ancaman wabak COVID-19 yang menyerang diri sendiri, keluarga mahupun sesiapa

saja tanpa disedari dalam negara dan wilayah masing-masing tanpa henti. Walaupun mungkin setelah PKP atau perintah berkurung ditamatkan atau mungkin data pesakit dijangkiti virus tersebut berkurangan dengan dapatan graf yang melandai, namun COVID-19 mungkin berterusan mencipta kebimbangan yang merata selagi masih tiada ubat dan vaksin yang benar-benar boleh mematahkan dan mengakhiri serangan virus tersebut (Free Malaysia Today, 02 April 2020). Apatah pula, pergerakan juga akan berterusan terbatas dan kurangnya entiti yang mungkin dapat membina daya keyakinan masyarakat tentang pertahanan yang sewajarnya boleh menjamin diri sendiri mahupun orang lain daripada terus diserang musuh merbahaya itu.

Keadaan yang membimbangkan itu mungkin berupaya menjadi masalah yang berlarutan dalam kerangka masa yang agak panjang, sehingga boleh menjejaskan fungsi harian seseorang individu, termasuklah mungkin boleh menjejaskan kualiti diri dalam keluarga mahupun fokus bekerja dalam organisasi. Perlu ditekankan juga bahawa kesejahteraan emosi dan kesihatan mental adalah sama pentingnya dengan kesihatan fizikal. Ledakan segala rasa negatif berpunca daripada senario wabak COVID-19 akan mempengaruhi kestabilan emosi masyarakat sehingga membawa kepada lonjakan dalam perubahan tingkah laku. Terdapat beberapa kajian yang telah dijalankan mengenai impak psikologi disebabkan oleh sesuatu wabak atau bencana. Hasil kajian oleh *International Journal of Research and Public Health* pada awal tahun 2020, terdapat 53.8% responden melaporkan impak psikologi yang sederhana sehingga teruk. Daripada jumlah itu, 16.5% melaporkan gejala kemurungan (depression), 28.8% melaporkan gejala gemuruh (anxiety) dan 8.1% melaporkan gejala tekanan (stress). Kajian atas talian itu melibatkan seramai 1,210 orang responden daripada sebanyak 194 buah bandar di China mengenai impak psikologi akibat wabak COVID-19 (Firdaus, 2020).

Kebanyakan responden turut mengatakan bahawa mereka tinggal di rumah selama lebih daripada 20 sehingga 24 jam setiap hari (84.7%), serta sentiasa merasa risau jika ahli keluarga lain mengalami wabak (75.2%). Hasil kajian juga mendapati bahawa jumlah wanita, pelajar serta gejala fizikal yang spesifik yang dikaitkan dengan impak psikologi adalah lebih tinggi berbanding yang lain (Firdaus, 2020). Walau bagaimanapun, bagi mereka yang mempunyai pengetahuan dan maklumat yang tepat tentang wabak, serta makluman khusus tentang keperluan tindakan berjaga-jaga didapati mempunyai impak psikologi yang lebih rendah. Hasil kajian yang dijalankan di Kanada dan Australia pada bulan April 2020 pula membuktikan dapatan tahap keresahan dan kemurungan yang meningkat dalam kalangan golongan dewasa muda di Quebec, Ontario, Atlantik Kanada mahupun di Australia. Kebimbangan responden dan peningkatan masalah kesihatan mental itu juga terkait rapat dengan kebimbangan tentang isu kewangan dan pekerjaan kesan daripada pandemik Covid-19 (Berita Mediacorp, 29 Mei 2020).

Terdapat beberapa kajian terdahulu telah dijalankan terhadap petugas kesihatan menunjukkan dapatan yang agak mencabar senario ke atas kesan kesihatan mental. Ini terbukti berdasarkan dapatan sebuah kajian di Korea yang diterbitkan dalam *International Journal of Healthcare* pada tahun 2018. Didapati hampir separuh petugas kesihatan iaitu jururawat yang terlibat secara langsung dalam mengendalikan wabak Mers-CoV pada tahun 2015 telah mengalami Kecelaruhan Stres Pasca Trauma atau lebih dikenali sebagai *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) (Younglee et al., 2018). Ringkasnya itu menunjukkan bahawa risiko tinggi adalah wujud kepada sesiapaupun lebih-lebih lagi terhadap barisan hadapan seperti petugas kesihatan dan pasukan keselamatan.

Laporan berita pula membayangkan bahawa kes jangkitan COVID-19 di negara China akan sifar pada akhir Mac 2020 (Harian Metro, 21 Mac 2020). Walau bagaimanapun sehingga ke tarikh 20 April 2020, ternyata masih terdapat laporan kewujudan jangkitan virus itu di China, sama ada secara jangkitan import ataupun sporadik. Malah terdapat laporan oleh saintis di Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit Korea (CDC) yang mengatakan bahawa virus COVID-19 mungkin boleh 'kembali aktif' dalam kalangan pesakit yang telah pulih atau mungkin boleh menjangkiti semula individu yang sama (BH Online, 09 April 2020). Didapati seramai 51 orang pesakit yang dikategorikan sembuh di Korea Selatan telah kembali positif, sama ada dijangkiti semula ataupun mungkin virus itu kembali aktif apabila mereka diuji selepas habis tempoh kuarantin (Sinar Harian, 09 April 2020). Fakta tersebut diperkukuhkan lagi oleh dapatan di Akademi Perubatan Sains di China yang menekankan bahawa tiada apa-apa simptom juga tidak bermakna pesakit itu sudah bebas daripada COVID-19, kerana yang penting perlu terus berhati-hati dengan penyebar virus dalam senyap (Free Malaysia Today, 02 April 2020).

Dengan dapatan dan tafsiran impak tersebut, maka adalah tidak mustahil keadaan itu akan memberikan kesan emosi yang agak mendalam kepada warga dunia, termasuklah masyarakat pelbagai lapisan di Malaysia. Kebimbangan dan kegusaran itu berterusan wujud dalam diri dan emosi masing-masing kerana perlu untuk mengubah norma bagi menjalani normal baharu kehidupan serta perlu sentiasa berjaga-jaga dengan kesihatan sendiri serta orang-orang tersayang. Kehidupan yang dilalui juga bukan lagi dalam bentuk rutin yang biasa, akan tetapi segalanya perlu ditransformasikan dalam bentuk dan cara hidup yang berbeza dari biasa. Sama ada ia timbul sebagai tekanan atau tidak, maka penting untuk setiap kenyataan masa kini difahami oleh seluruh warga dunia. Maka wujudnya kejurangan antara elemen keseimbangan mental, emosi dan fizikal bilamana individu yang mengalami kebimbangan akan berterusan dalam kerisauan dan kegusaran.

TEKANAN DAN PENYAKIT

Sesiapa sahaja pernah atau mungkin sedang dilanda keadaan-keadaan yang agak menekan emosi dan perasaan (Ma'rof, 2001). Tekanan adalah suatu perasaan semula jadi yang dialami manusia apabila berada dalam suatu keadaan yang di luar jangkaan, atau keadaan yang bertentangan dengan apa yang diharapkan (Azizi et al., 2005). Apabila tubuh badan manusia diancam oleh rangsangan fizikal dan emosi, maka badan juga akan bergerak balas dengan reaksi-reaksi tertentu dan berlakunya perubahan dalam sistem fisiologi tubuh badan (Ma'rof, 2001). Namun begitu, tidak semua individu akan melalui tahap tekanan yang sama bagi sebab yang sama. Makna dan persepsi subjektif yang manusia berikan terhadap peristiwa-peristiwa yang dianggap sebagai ancaman objektif itu bergantung kepada apa yang ada dalam minda dan jiwanya kesan daripada apa yang telah berlaku atau mungkin mengandaikan apa yang akan berlaku. Percubaan seseorang untuk berdaya tindak terhadap sesuatu tekanan adalah dengan cara bereaksi sama ada reaksi secara sihat atau tidak sihat. Tindakan yang sihat boleh mengurangkan kesan-kesan negatif reaksi-reaksi fizikal dan mampu membina hidup dan diri dengan lebih sejahtera. Bagi tindakan negatif pula boleh membawa kemudaratan diri dan sekeliling.

Apa yang berlaku di Amerika Syarikat (AS) sejak ia berbulan-bulan berada dalam ranking pertama kes COVID-19 yang terbanyak di dunia membayangkan bahawa wujudnya daya tindak yang negatif dalam kalangan sebahagian rakyatnya bilamana ratusan penduduk menyertai tunjuk perasaan di beberapa buah bandar AS, bagi membantah perintah berkurung disebabkan wabak COVID-19, susulan keadaan ekonomi yang mulai lumpuh dan keterpaksaan mengubah normal kehidupan (BH Online, 19 April 2020). Dianggarkan kira-kira 400 orang berkumpul dalam kesejukan di New Hampshire, di samping terdapat ramai juga berada dalam kenderaan sambil membawa mesej bahawa kuarantin tidak diperlukan di kawasan kes COVID-19 yang sedikit (Astro Awani, 19 April 2020).

Malah dengan tanpa mempedulikan arahan pihak berwajib dan petugas kesihatan agar ahli masyarakat melaksanakan penjarakan fizikal, ribuan penduduk AS berhimpun di beberapa lokasi di ibu negeri seluruh AS pada 19 April 2020 bagi mendesak penarikan semula perintah berkurung yang dikuatkuasakan bagi mengekang penularan COVID-19 (Sinar Harian, 21 April 2020). Sedangkan dalam masa yang sama di Michigan pula telah merekodkan sebanyak 1,900 kes kematian berpunca dari wabak COVID-19 pada 20 April 2020. Akhirnya sehingga ke tarikh 14 September 2020, negara Amerika Syarikat terus mencatatkan jumlah yang terbanyak di dunia dengan merekodkan sebanyak 2,538,324 kes jangkitan yang masih aktif, manakala jumlah kematian adalah sebanyak 198,572 kes (<https://www.worldometers.info/coronavirus/>).

Kesan fenomena itu menunjukkan masyarakat di negara tersebut semakin lantang menterjemahkan tekanan mereka dengan tindakan-tindakan yang berunsurkan elemen

tidak sihat kerana boleh meluaskan kemudaratan kepada diri dan orang lain. Dari perspektif psikologi kesihatan sosial, penggunaan pendekatan pengelakan oleh mereka itu adalah jelas menunjukkan mereka cuba mengelak hakikat dan kenyataan tentang bahayanya virus COVID-19, dengan mengatakan bahawa bukan hanya sebab virus itu mereka boleh kehilangan nyawa. Dengan itu, mereka tetap perlu berani untuk keluar dari rumah dan ingin terus menjalani norma kehidupan seperti biasa dalam soal bekerja mahupun dalam bersosial. Mereka mungkin boleh berjaya mengawal tekanan dalaman mereka dengan cara mengelakkan diri daripada hakikat tekanan luaran berpunca daripada wabak itu. Namun reaksi itu hanyalah untuk mengatasi tekanan yang terhasil oleh ancaman dalam jangka masa pendek. Jika sesuatu ancaman itu tetap berulang dan berpanjangan, maka manusia mungkin akan menjadi semakin lelah serta akan hilang keupayaan untuk menangani ancaman itu lagi, di samping tiada kemampuan untuk mengurus risiko yang lebih besar yang mungkin berlaku di hadapan (Ma'rof, 2001).

Pengalaman lalu yang penuh tekanan, trauma, mimpi ngeri, kemarahan, ketakutan dan kebimbangan, turut mungkin dirasai dalam emosi yang sama kini apabila setiap daripada individu perlu berhadapan dengan kejadian traumatik disebabkan pandemik virus COVID-19 yang wujud di sekeliling. Dalam situasi itu, adalah tidak mustahil juga berlaku peningkatan masalah kesihatan mental melibatkan Kecelaruhan Stres Pasca Trauma (PTSD). Walaupun ramai manusia mengaitkan PTSD kebiasaannya adalah akibat daripada peperangan dan keganasan, akan tetapi ia juga merupakan kecelaruhan stres yang kronik yang boleh berlaku pada sesiapa sahaja yang pernah mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatik dan tragis seperti kemalangan serius, serangan keganasan, serangan fizikal, kesakitan mahupun kematian (Azizi & Jamaludin, 2007). Selepas wabak penyakit SARS pada tahun 2003, terdapat petugas-petugas kesihatan mahupun pesakit yang dikuarantin menunjukkan gejala-gejala PTSD (Cory Stieg, 2020). Pandemik COVID-19 juga dianggarkan oleh para pakar akan memberikan kesan yang serupa. Walaupun individu itu tidak didiagnosis dengan PTSD secara klinikal, namun mungkin akan mempunyai reaksi emosi yang kuat terhadap trauma wabak COVID-19 serta berlarutan dalam tempoh yang lama selepas kejadian (Cory Stieg, 2020).

Hal ini ditegaskan oleh pakar psikologi klinikal dari Universiti Harvard iaitu Luana Marques dengan mengatakan bahawa apabila seseorang memikirkan sesuatu peristiwa yang traumatik, individu itu bukan sahaja memikirkan tentang kejadiannya secara spesifik, namun lebih kepada membuat pelbagai pentafsiran masing-masing dan memikirkan punca ia berlaku kepada dirinya (Cory Stieg, 2020). Situasi itu turut boleh melanda petugas-petugas kesihatan yang berada di barisan hadapan, dan individu-individu yang pernah kehilangan kekal orang-orang tersayang kesan daripada pandemik COVID-19. Malah kebarangkalian menjadi lebih kronik bagi individu-

individu yang memang pernah melalui sejarah masalah kesihatan mental yang lain seperti kemurungan, kebimbangan atau trauma dengan pengalaman lalu yang tragis.

Walaupun mungkin kedapatan individu yang tidak terjejas secara langsung, namun adalah tidak mustahil ia turut boleh mencetuskan kesan psikologi dalam jangka masa panjang terhadap isu tekanan, kegelisahan, kebimbangan, was-was dan ketakutan akibat wabak yang melanda dunia selama berbulan-bulan lamanya. Malah adalah agak mustahil untuk menjangkakan apakah bentuk sebenar kehidupan setiap manusia selepas ini ekoran masih belum ada sebarang ketetapan penyembuhan mahupun ketetapan untung nasib berkaitan wabak COVID-19 untuk seluruh dunia yang terancam (Cory Stieg, 2020). Akan tetapi ada beberapa perkara yang boleh setiap individu lakukan buat masa sekarang serta akan datang bagi usaha melandaikan graf gelombang masalah kesihatan mental dengan perlu berusaha meneroka kaedah bagi mencegah cabaran wabak tersebut, merangkumi transformasi stabil dalam normal hidup baharu bagi suatu tempoh yang panjang melalui penjarakan fizikal, penjagaan kebersihan dan amalan kesihatan dinamik.

Dengan itu juga, perlu adanya usaha dari semua ahli masyarakat secara relatifnya dan ahli keluarga secara khususnya untuk saling menyokong, saling berkolaboratif dan saling bertoleransi dalam sebarang kaedah relevan yang ditetapkan oleh pihak berwajib mahupun pihak kerajaan bagi memutuskan segala bentuk ancaman wabak virus COVID-19 daripada terus menular. Pendekatan dan tingkah laku secara rasional melalui minda dan emosi positif yang boleh dipraktikkan oleh semua pihak pasti akan dapat membantu memulihkan segenap aspek fizikal, mental, emosi dan psikologi masyarakat. Ia perlulah difahami bersama tentang tujuan dan arah daya tindak penyelesaian yang dapat membina kembali negara yang kukuh dan masyarakat yang sihat.

RUMUSAN

Adalah normal jika manusia mengalami tindak balas emosi yang kuat terhadap sesuatu ancaman atau kejadian traumatik merangkumi serangan dan ancaman wabak virus seperti SARS, Mers-Cov mahupun COVID-19. Akan tetapi pada kebiasaannya, gejala tekanan akan cenderung untuk pulih secara semula jadi dari semasa ke semasa. Walau bagaimanapun, ada kalanya terdapat gejala-gejala dalam reaksi kesihatan mental tidak bertambah baik dalam tempoh yang berpanjangan. Oleh itu adalah sangat perlu untuk individu mendapatkan bantuan segera daripada ahli terapi atau ahli profesional kesihatan mental bagi mengatasi masalah itu.

Walaupun terasa sangat sukar dan berat untuk semua pihak melalui dugaan besar diancam oleh pandemik virus COVID-19 yang berlaku pada masa kini, namun telah ramai juga yang berjaya untuk terus kekal positif dan mempunyai mekanisme tersendiri untuk terus kuat dalam berhadapan realiti ini bagi mengatasi tekanan yang berpunca

daripada wabak itu. Malah pihak berwajib dan kerajaan juga telah menyediakan talian khusus sebagai usaha untuk membantu rakyat yang sangat terkesan dengan masalah pandemik itu. Dalam masa yang sama, barisan badan-badan bukan kerajaan (NGO) juga tidak ketinggalan secara berterusan memberikan sokongan emosi dan sokongan sosial dalam membantu mempermudah dan meringankan bebanan emosi mahupun bebanan kehidupan ahli masyarakat dalam melalui tempoh-tempoh yang sukar itu.

Diharapkan kewaspadaan dan kepekaan setiap dari ahli masyarakat dalam menghadapi kemelut itu sentiasa di tahap yang tinggi bagi mencapai kejayaan yang konsisten dalam menghapuskan ancaman virus COVID-19 untuk selamanya dari muka bumi ini. Dengan itu juga, diharapkan agar masyarakat harus terus peka, saling menyokong dan saling berjaga-jaga dalam standard hidup baru demi keselamatan dan kesihatan bersama. #Kita Jaga Kita

RUJUKAN

Buku

- Azizi Yahaya dan Jamaludin Ramli (2007). *Psikologi abnormal*. Johor Bahru: Penerbit Universiti Teknologi Malaysia.
- Azizi Yahaya, Jaafar Sidek Latif, Shahrin Hashim dan Yusof Boon (2005). *Psikologi sosial: alam remaja*. Kuala Lumpur: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Hairunnaja Najmuddin (2004). *Psikologi ketenangan hati: panduan merawat jiwa yang selalu gundah dan gelisah*. Kuala Lumpur: PTS Publications & Distributors Sdn. Bhd.
- Lippa, R.A. (1994). *Introduction to psychology*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Ma'rof Redzuan (2001). *Psikologi sosial*. Serdang: Penerbit Universiti Putra Malaysia.
- Sears, D. O., Peplau, L. A., & Taylor, S. E. (1991). *Social psychology* (7th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Jurnal

- Bulman, R.J. dan C.B. Wortman (1977). Attributions of blame and coping in the "real world": Severe accident victims react to the lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35: 351-363.
- Tiedens, L. Z. (2001). Anger and advancement versus sadness and subjugation: The effect of negative emotion expressions on social status conferral. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 86-94. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.86>

Younglee Kim, Eunju Seo, Youngseon Seo, Vivien Dee and Eunhee Hong (2018). Effects of Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus on post-traumatic stress disorder and burnout among registered nurses in South Korea. *International Journal of Healthcare*, Vol.4, No.2, 27-33. Doi.10.5430/ijh.v4n2p27

Internet

Astro Awani (2020, 19 April). COVID-19: Protes serata dunia bantah perintah berkurung, <http://www.astroawani.com/berita-dunia/COVID-19-protos-serata-dunia-bantah-perintah-berkurung-239046>

Berita Mediacorp (2020, 29 Mei). Kajian baru dedah pandemik COVID-19 jejas kesihatan mental <https://berita.mediacorp.sg/mobilem/dunia/kajian-baru-dedah-pandemik-covid-19-jejas-kesihatan-mental/4454164.html>

BH Online (2020, 14 Februari). Vaksin COVID-19 dijangka siap dalam 18 bulan-WHO, <https://www.bharian.com.my/dunia/eropah/2020/02/655586/vaksin-COVID-19-dijangka-siap-dalam-tempoh-18-bulan-who>

BH Online (2020, 19 Mac). COVID-19: Ujian pertama vaksin ke atas manusia bermula di AS, <https://www.bharian.com.my/dunia/amerika/2020/03/666859/COVID-19-ujian-pertama-vaksin-ke-atas-manusia-bermula-di>

BH Online (2020, 28 Mac). COVID-19: China dikecam hebat di Twitter, <https://www.bharian.com.my/dunia/amerika/2020/03/670429/covid-19-china-dikecam-hebat-di-twitter>

BH Online (2020, 09 April 2020). COVID-19: Virus mungkin 'kembali aktif' dalam pesakit yang pulih, <https://www.bharian.com.my/dunia/asia/2020/04/675175/COVID-19-virus-mungkin-kembali-aktif-dalam-pesakit-yang-pulih>

BH Online (2020, 19 April). Penunjuk perasaan bantah perintah berkurung, <https://www.bharian.com.my/dunia/amerika/2020/04/678989/penunjuk-perasaan-bantah-perintah-berkurung>

Cory Stieg (2020). *Could you get PTSD from your pandemic experience? The long-term mental health effects of coronavirus*. Retrieved April 21, 2020, from <https://www.cnbc.com/2020/04/17/long-term-mental-health-ptsd-effects-of-COVID-19-pandemic-explained.html>

Firdaus Abdul Gani (2020). *Impak psikologi akibat wabak COVID-19*. Retrieved April 23, 2020, from <http://www.astroawani.com/berita-malaysia/impak-psikologi-akibat-wabak-COVID-19-233648>

Free Malaysia Today (2020, 02 April). Tiada simptom tak bermakna bebas COVID-19, hati-hati dengan penyebar virus dalam diam,
<https://www.freemalaysiatoday.com/category/bahasa/2020/04/02/tiada-simptom-tak-bermakna-bebas-COVID-19-hati-hati-dengan-penyebar-virus-dalam-diam/>

<https://www.worldometers.info/coronavirus/>

Kementerian Kesihatan Malaysia, KKM (2020). Kenyataan Akhbar KPK 16 Januari 2020 – *Kesiapsiagaan dan Respons KKM dalam Menghadapi Potensi Penularan Novel Coronavirus Wuhan, China*. <https://kpkkesihatan.com/2020/01/16/kenyataan-akhbar-kpk-16-januari-2020-kesiapsiagaan-dan-respons-kkm-dalam-menghadapi-potensi-penularan-novel-coronavirus-wuhan-china/>

Malaysia Dateline (2020, 12 April 2020). Jaga kesihatan mental dan kekal positif sewaktu PKP, <https://malaysiadateline.com/jaga-kesihatan-mental-dan-kekal-positif-sewaktu-pkp/>

Sinar Harian (2020, 09 April 2020). Covid-19 aktif semula pada pesakit sembuh, <https://www.sinarharian.com.my/article/78199/GLOBAL/Covid-19-aktif-semula-pada-pesakit-sembuh>

Sinar Harian (2020, 21 April). Penduduk AS protes langkah pencegahan COVID-19, <https://www.sinarharian.com.my/article/79392/GLOBAL/Penduduk-AS-protes-langkah-pencegahan-COVID-19>

Mstar (2020, 23 Mac). Kekuatan mental penting ketika hadapi COVID-19, paling utama jangan panik!, <https://www.mstar.com.my/xpose/famili/2020/03/23/kekuatan-mental-covid19>