

KESAN COVID-19 TERHADAP KESIHATAN MENTAL

Pandemik COVID-19 dikatakan malapetaka besar yang melanda dunia pada abad ini dan memberikan kesan kepada pelbagai sektor, antaranya termasuklah kesihatan, ekonomi, sosial, dan pendidikan.

Berdasarkan statistik, wabak ini telah meragut nyawa lebih daripada 1.0 juta orang dan menjangkiti lebih 40.0 juta orang di seluruh dunia, bahkan jumlah ini terus meningkat pada setiap masa.



Hingga kini, vaksin atau rawatan berkesan masih belum ditemui untuk membendung pandemik ini, hingga menimbulkan rasa ketakutan dan kebimbangan kepada setiap orang, antaranya termasuklah impak penyakit terhadap individu dan masyarakat, pengasingan sosial dan fizikal, tekanan ekonomi, kekurangan maklumat, berita palsu, dan stigma terhadap penyakit tersebut.

Antara masalah psikologi dan penyakit mental yang didapati kerap berlaku ketika pandemik ini termasuklah kemurungan, kecelaruan kebimbangan, tekanan, insomnia, kecelaruan stres posttraumatik, kecelaruan obsesif-kompulsif, bunuh diri, keganasan rumah tangga, dan fobia.

Kajian yang dijalankan terhadap penduduk negara yang dilanda COVID-19 seperti di China, Itali dan Amerika Syarikat mendapati kadar kemurungan yang dihadapi adalah antara 24% hingga 50%, kecelaruan kebimbangan (18–44%), insomnia (20–34%), dan kecelaruan stres posttraumatik (15.8%).

Masalah lain seperti kecelaruan obsesif-kompulsif, tekanan akut, bunuh diri, fobia, serta penyalahgunaan dadah dan alkohol turut berlaku. Menurut kajian, penyakit ini meningkat dengan ketara berbanding dengan sebelum pandemik ini berlaku. Sebagai contohnya, kadar insomnia rakyat di negara China meningkat sebanyak 37% selepas pandemik ini terdeteksi.

Punca Gangguan Psikologi

Kadar jangkitan yang semakin tinggi dan membimbangkan menyebabkan banyak negara yang melaksanakan undang-undang bagi mengawal pergerakan rakyat, seperti Perintah Kawalan Pergerakan atau perintah berkurung. Hal ini merupakan satu usaha untuk mengekang dan memutuskan rangkaian jangkitan, khususnya ketika kemuncak gelombang jangkitan berlaku.

Bagi mengekang COVID-19, beberapa inisiatif dilaksanakan oleh kerajaan, antaranya termasuklah pemakaian wajib pelitup muka, penjarakkan sosial, membasuh tangan

dengan air dan sabun secara kerap, penggunaan pensanitasi tangan, bekerja dari rumah, kuarantin di rumah, pembelajaran, mesyuarat dan perniagaan secara dalam talian, dan sebagainya yang menjadi amalan baharu dan kebiasaan baharu.

Individu yang disahkan dijangkiti COVID-19 atau individu yang disyaki dijangkiti, wajib menjalani kuarantin sama ada di hospital, pusat kuarantin ataupun di rumah dalam tempoh tertentu. Orang ramai tidak digalakkan keluar rumah kecuali atas urusan yang penting sahaja, dan perlu menjauhi kawasan yang sempit, padat dan sesak. Sektor perniagaan dan perkhidmatan beroperasi mengikut peraturan dan undang-undang, malah kegiatan sosial, sukan, rekreasi dan hiburan juga turut ditangguhkan. Hubungan sosial dan aktiviti manusia secara bersemuka perlu dihadkan dalam tempoh perintah pergerakan dilakukan.

Keadaan ini sebenarnya secara tidak langsung memberikan kesan yang signifikan terhadap psikologi manusia. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Aristotle, seorang ahli falsafah Yunani, iaitu manusia ialah "haiwan sosial" yang tidak boleh hidup secara bersendirian. Setiap individu harus berhubungan, berinteraksi antara satu sama lain dan bersifat menyayangi dan disayangi. Interaksi secara maya sahaja tidak mencukupi. Manusia perlu berinteraksi secara fizikal dan bersemuka dalam melakukan aktiviti sosial bagi mencapai kepuasan, keseronokan dan menikmati kualiti kehidupan yang baik.

Kajian analisis meta yang menghimpunkan lebih daripada 70 kajian mendapati kadar kematian meningkat sebanyak 26% bagi individu yang kesunyian, 29% bagi individu yang mengalami pengasingan sosial secara kronik dan 32% bagi individu yang hidup bersendirian berbanding dengan populasi normal. Di samping itu, pengasingan juga boleh menyebabkan peningkatan masalah kemurungan, kebimbangan, mencederakan diri sendiri, malah membunuh diri.

Penularan pandemik yang tidak terkawal, ketiadaan vaksin, ketiadaan rawatan yang berkesan, peningkatan

Penularan pandemik yang tidak terkawal, ketiadaan vaksin, ketiadaan rawatan yang berkesan, peningkatan jangkitan dan kematian yang tinggi memberikan persepsi bahawa pandemik ini sukar dibendung.

jangkitan, dan kematian yang tinggi memberikan persepsi bahawa pandemik ini sukar dibendung. Setiap hari ada sahaja mangsa yang dijangkiti dan meninggal dunia dalam jumlah yang besar seperti yang berlaku di Amerika Syarikat, India, Brazil, Rusia, Colombia, Argentina, Itali, dan United Kingdom. Hingga kini, jumlah kematian di negara tersebut masih mencecah ribuan hingga ratusan ribu orang.

Selain itu, kefahaman berkaitan dengan penyakit akibat COVID-19 ini masih rendah dan tidak banyak diketahui oleh masyarakat. Hakikatnya, berkemungkinan maklumat yang diperoleh adalah tidak tepat dan bercampur dengan maklumat palsu, terutamanya maklumat yang tersebar di media sosial. Situasi ini akan menambahkan kekeliruan, khususnya golongan muda dan kaum wanita kerana sifat kebergantungan yang sangat tinggi kepada media sosial untuk mendapatkan maklumat. Akhirnya, hal ini akan mewujudkan stigma dalam kalangan masyarakat terhadap pesakit COVID-19, kaum keluarga mereka, golongan perawat, dan petugas barisan hadapan yang bergelumang dengan urusan berkaitan pandemik ini.

Berdasarkan kajian terhadap rakyat Amerika Syarikat, didapati bahawa 62% rakyat di negara itu mengalami

simptom kebimbangan dan hampir 59% rakyatnya mengalami kehidupan yang terjejas teruk akibat COVID-19. Kajian yang turut dijalankan terhadap rakyat Iran, Itali dan Sepanyol itu, menunjukkan pola yang sama bahawa majoriti rakyat di negara tersebut mengalami tekanan emosi akibat pandemik COVID-19. Kerisauan terhadap penularan pandemik ini bukan hanya kepada diri, tetapi juga meliputi kesihatan ahli keluarga dan individu lain yang mempunyai kontak dengan pesakit.

Pasukan petugas barisan hadapan seperti pekerja dalam bidang kesihatan, polis, tentera dan sukarelawan mengalami diskriminasi yang teruk daripada masyarakat. Sebagai contohnya, anak mereka tidak dibenarkan dihantar ke tempat asuhan atau menghadiri sesi persekolahan disebabkan mereka disyaki mempunyai kontak rapat dengan pesakit COVID-19.

Sebahagian daripada persepsi ini sebenarnya terbina daripada maklumat yang salah, berita palsu, dan ketakutan yang tidak berdasar. Keadaan ini memberikan kesan psikologi kepada penderita COVID-19, keluarga dan barisan hadapan yang bertungkus lumus berkhidmat untuk memerangi pandemik ini. Mereka tidak dapat membezakan kenyataan, iaitu mereka yang dijangkiti oleh COVID-19 adalah bukan atas kehendak mereka dan mereka bukan bertujuan menyebarkan penyakit ini kepada orang lain dan jika tersebar, hal ini bukanlah atas kehendak mereka.

COVID-19 juga memberikan impak terhadap ekonomi apabila banyak perniagaan terpaksa ditutup, banyak pekerja terpaksa diberhentikan hingga menyebabkan pendapatan individu dan isi rumah terjejas. Menurut laporan Bank Negara Malaysia, kadar pengangguran meningkat dengan ketara ketika pandemik ini berlaku.



Wanita berisiko tinggi mengalami gangguan mental kerana mereka lebih banyak terdedah dan mudah mempercayai maklumat di media sosial.

Ketidaktentuan ekonomi, kehilangan sumber pendapatan, kehabisan simpanan, dan kesusahan untuk mendapat kerja baharu menyebabkan kehidupan sosial rakyat makin terjejas dan memburukkan lagi gangguan psikologi mereka. Hasil tinjauan yang dijalankan di Amerika, Eropah dan Australia ketika fasa pandemik COVID-19, mendapati peningkatan prevalen gangguan psikologi seperti kebimbangan dan kemurungan yang meningkat dari 21% hingga 26%.

Kelompok yang Berisiko

Berdasarkan kajian, wanita dan golongan muda berisiko tinggi mengalami gangguan mental. Hal ini demikian kerana mereka lebih banyak terdedah dengan maklumat daripada media sosial. Oleh sebab COVID-19 ialah penyakit baharu, kefahaman masyarakat juga masih rendah dan menyebabkan ada individu yang mudah terpengaruh

dengan berita palsu dan maklumat yang tidak tepat. Terdapat juga berita yang menimbulkan ketakutan dan panik, serta rasa bimbang hingga mencetuskan gangguan mental terhadap individu tersebut.

Selain wanita dan golongan muda, golongan berusia juga boleh mengalami tekanan emosi kerana mereka merupakan golongan yang berisiko tinggi untuk mendapat penyakit ini dan kadar kematian yang lebih tinggi berbanding dengan golongan muda. Daya ketahanan diri golongan berusia adalah rendah, tambahan pula jika mereka menghidap penyakit kronik (paru-paru, jantung, darah tinggi, dan diabetes melitus) hingga menyebabkan jumlah kematian yang tinggi dalam kalangan golongan berusia. Oleh itu, golongan berusia dinasihatkan agar tidak keluar ke tempat tumpuan awam bagi mengelakkan diri daripada dijangkiti pandemik ini. Namun begitu, pengasingan sosial yang berpanjangan boleh memberikan kesan terhadap emosi mereka.

Selain itu, tekanan emosi yang tinggi berlaku terhadap individu yang mempunyai gejala penyakit akibat COVID-19, individu yang mempunyai kontak rapat dengan pesakit, kaum keluarga pesakit dan pesakit sendiri. Hal ini disebabkan mereka juga terpaksa diasingkan daripada orang lain dalam fasa mendapatkan rawatan kerana dipercayai risiko ini lebih tinggi berbanding dengan populasi normal.


Petugas barisan hadapan seperti pekerja kesihatan, polis, tentera dan pasukan sukarelawan juga rentan kepada tekanan psikologi ini. Mereka terpaksa bekerja dalam keadaan lebih masa, kekurangan staf, dan adakala, peralatan pakaian perlindungan diri yang dibekalkan tidak mencukupi. Mereka terdedah secara terus dengan virus ini apabila mengendalikan pesakit.

Prosedur pengurusan pesakit yang ketat juga menuntut ketahanan jiwa yang kuat dalam kalangan petugas dalam bidang kesihatan. Hal ini terbukti apabila

kajian menunjukkan pekerja kesihatan ketika pandemik ini menghidap penyakit mental yang tinggi, iaitu hampir 50% mengalami gejala kemurungan, 39% mengalami insomnia dan 44% mengalami kebimbangan. Secara tidak langsung, masyarakat pula memberikan tekanan kepada mereka kerana menganggap pekerja dalam bidang kesihatan ini merupakan golongan yang berisiko untuk menyebarkan penyakit, hingga dipulaukan oleh masyarakat.

Pada dasarnya, kebimbangan yang timbul adalah kerana tiada jaminan bentuk rawatan atau vaksin yang dapat melindungi individu daripada penyakit berjangkit ini. Tambahan pula, apabila sebahagian jangkitan ini berpunca daripada keadaan pesakit yang mempunyai virus, tetapi tidak menunjukkan sebarang gejala. Mereka dilihat seolah-olah sihat, tetapi berupaya untuk memindahkan kuman tersebut kepada orang lain tanpa disedari. Adakala, keadaan kesihatan mereka bertukar menjadi serius dalam tempoh yang singkat yang boleh menyebabkan kematian.

Kesan ketakutan, kerisauan dan perubahan gaya hidup ketika COVID-19 serta isolasi sosial menyebabkan gangguan pola tidur terganggu dan boleh menjejaskan kesihatan. Berdasarkan kajian yang dilakukan terhadap rakyat China, didapati bahawa 20% daripada rakyat di negara itu mengalami insomnia, manakala 34% melibatkan petugas kesihatan. Kajian tersebut juga mendapati masalah insomnia meningkat hingga 37% berbanding dengan keadaan sebelum pandemik ini berlaku.

Sebagai kesimpulannya, kesan psikologi dan gangguan kesihatan mental akibat penyakit baharu, COVID-19 tidak boleh dipandang ringan. Usaha yang tuntas untuk mengesan dan memberikan sokongan kepada mereka yang rentan untuk menghadapi masalah ini perlu dilakukan bagi mengelakkan kerosakan berganda berlaku dalam masyarakat. 

Profesor Dr. Harym Mohamed Yusoff ialah Pengarah Pusat Pengurusan Kecemerlangan dan Inovasi Akademik, Universiti Sultan Zainal Abidin (UniSZA).