



Bagaimana Gejala Fisik dan Mental Siswa, Guru, dan Orang Tua pada Masa Pembelajaran Pandemi Covid-19 di SD?

Childa Chitmanatul Aini¹, Daniati Ginayanti², Raida Yulia³, Selin Nadia Alwini⁴,
Nandang Rusmana⁵, Ika Fitri Apriani⁶

Prodi S1 PGSD Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Tasikmalaya^{1,2,3,4,5,6}
Alamat korespondensi

Email: chichitmanatulaini@upi.edu¹, 22@upi.edu², raidayulia@upi.edu³, selinnadia@upi.edu⁴,
nandangrusmana@upi.edu⁵, apriani25@upi.edu⁶

Info Artikel

Abstrak

Sejarah Artikel:

Diterima Bulan Februari,
2022
Dipublikasikan Bulan
Februari, 2022

Keywords: PTSD,
Gejala Fisik dan
Mental, Siswa SD,
Orang Tua, Guru

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya kendala pada pembelajaran di masa pandemi covid-19 bagi siswa, guru dan orang tua siswa SD. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gejala yang dialami oleh siswa SD, orang tua dan guru. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan cara menyebar angket dalam bentuk *google form* kepada responden. Adapun responden yang terlibat terdiri dari 47 siswa SD (82,5%), 6 orang guru (5%), dan 4 orang tua (7%). Hasil penelitian ini mengungkap bahwa siswa SD sangat beresiko tinggi pada pembelajaran pandemi Covid-19 ini. Temuan penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan gejala fisik dan mental antara kelompok anak, orang tua, dan guru. Penelitian menunjukkan gejala fisik dan mental merupakan salah satu gejala yang timbul dari *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Dari segi mental, pandemi COVID-19 memberikan dampak stres yang tidak biasa karena seseorang dapat terpapar dengan beberapa sumber stres secara bersamaan. Akibat dari timbulnya stres tersebut, mengakibatkan timbulnya gangguan terhadap kondisi kesehatan fisik.

Abstract

This research was motivated by the existence of obstacles in learning during the covid-19 pandemic for students, teachers and parents of elementary school students. The purpose of this study was to determine the symptoms experienced by elementary school students, parents and teachers. The research method used in this research is descriptive research by distributing questionnaires in the form of google form to respondents. The respondents involved consisted of 47 elementary school students (82.5%), 6 teachers (5%), and 4 parents (7%). The results of this study reveal that elementary school students are at very high risk in learning this Covid-19 pandemic. The findings of this study also show that there are differences in physical and mental symptoms between groups of children, parents, and teachers. Research shows that physical and mental symptoms are one of the symptoms that arise from Post Traumatic Stress Disorder (PTSD). From a mental point of view, the COVID-19 pandemic has an unusual impact on stress because a person can be exposed to several sources of stress at the same time. As a result of the emergence of stress, resulting in disturbances to physical health conditions.

© 2022, Childa Chitmanatul Aini¹, Daniati Ginayanti², Raida Yulia³, Selin Nadia Alwini⁴,
Nandang Rusmana⁵, Ika Fitri Apriani⁶
Under the license CC BY-SA 4.0

Alamat Korespondensi : Jl. Dadaha No. 18 Kota
Tasikmalaya
Email : apriani25@upi.edu

ISSN 2541-6855 (Online)
ISSN 2541-0199 (Cetak)

PENDAHULUAN

Penyakit COVID-19 yang disebabkan oleh virus corona telah menjadi pelaporan yang terus terulang, diberitakan di seluruh Indonesia baik secara media cetak, elektronik, dan media sosial. Bahkan pemberitaan ini sudah dinyatakan sebagai pandemi. Pandemi adalah wabah yang berjangkit serentak dimana-mana. Sementara Taylor (2019) menjelaskan pandemi penyakit dapat mempengaruhi psikologis orang luas dan massif, mulai memikirkan informasi tentang sehat dan sakit, perubahan emosi (cemas) dan perilaku sosial. Pemberitaan tersebut ada yang menanggapi secara positif dengan melakukan berbagai pencegahan agar tidak tertular dan ada yang memandang secara negatif yang dilihat dari jumlah kematian oleh penyakit COVID-19 sehingga membuat kecemasan pada anak, orang tua dan masyarakat.

Fokus terhadap penanganan pandemi COVID-19 di seluruh dunia, mengalihkan perhatian masyarakat dari faktor psikososial yang ditanggung individu sebagai konsekuensi terjadinya pandemi. Masalah kecemasan mental yang muncul akibat pandemi COVID-19 dapat berkembang menjadi masalah kecemasan yang berlangsung lama. Status darurat kesehatan masyarakat yang ditetapkan oleh otoritas kesehatan dunia dengan melakukan pembatasan sosial dan isolasi mandiri atau karantina serta membatasi pergerakan masyarakat akan mempengaruhi kesehatan mental terhadap masyarakat (Gao, dkk., 2020).

Pandemi COVID-19 ini akan mengakibatkan gejala fisik dan mental pada siswa SD, orang tua dan guru karena merupakan suatu kondisi yang terjadi setelah seseorang mengalami peristiwa traumatik atau kejadian luar biasa dalam hidupnya. Semakin berat peristiwa yang dialami seseorang, maka semakin besar peluang seseorang mengalami gangguan

stres pascatrauma. Berdasarkan literatur di atas maka penulis tertarik untuk mengkaji secara mendalam mengenai pengaruh dari pandemi COVID-19 terhadap kondisi kesehatan fisik dan kesehatan mental yang ada di masyarakat. Penelitian ini melanjutkan penelitian sebelumnya yang disusun oleh Wahyu Setyaningrum dan Heylen Amildha Yanuarita (2020) yang berjudul "Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang" di mana peneliti sebelumnya menemukan hasil bahwa pandemi COVID-19 memang membawa pengaruh pada kesehatan mental masyarakat, utamanya karena tingkat stres yang tinggi yang disebabkan oleh virus, kecemasan berlebih, dan pengaruh lainnya. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti tidak hanya memfokuskan pada pengaruh COVID-19 terhadap gejala mental saja, tetapi juga memfokuskan pengaruhnya terhadap gejala fisik. Selain itu, fokus penelitian ini tidak hanya pada masyarakat umum, tetapi terhadap siswa, guru, dan orang tua siswa. Maka dari itu penulis memberi judul penelitian ini "Pengaruh Pandemi COVID-19 terhadap Gejala Fisik dan Mental Siswa SD, Orang tua, dan Guru".

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Adapun teknik pengumpulan data berupa angket atau kuesioner yang didistribusikan secara langsung atau melalui perantara seperti telepon atau media online. Dengan menggunakan kuesioner yang berisi sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi/data dari sumbernya secara langsung. Populasi

dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 5, guru, dan orang tua dari SD Negeri 1 Cisayong. Dengan menggunakan isi kusioner tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 57 responden dengan 82,5% (47 orang) berasal dari kalangan siswa SD kelas 5, 10,5% (6 orang) berasal dari kalangan guru, dan 7% (4 orang) berasal dari kalangan orang tua siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Instrumen Kriteria Diagnostik Kecemasan Pascatrauma. Untuk pengisian instrumen, kami menjelaskan terlebih dahulu bahwa data hasil penelitian bersifat rahasia dan partisipan diharapkan mengisi instrumen dengan jujur sesuai dengan keadaan yang mereka alami.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tidak bisa di pungkiri pandemi COVID-19 memberikan pengaruh yang luar biasa terhadap kesehatan umat manusia. Bukan hanya menyerang dari segi mental saja, namun juga menyerang dari segi fisik manusia, sebab berbagai masalah dan kecemasan yang terjadi akibatnya.

Pandemi COVID-19 bisa menyerang dan memberikan dampak besar terhadap kesehatan mental manusia. Menurut Setiawati (2020: 14) mengemukakan bahwa mental adalah suatu hal yang berkaitan dengan bagian tubuh manusia yang tidak terlihat yaitu jiwa, psikis, atau roh yang mana hal tersebut sangat mempengaruhi gerak-gerik individu dalam mengambil sikap atau langkah. Mental yang sehat berarti kondisi yang memungkinkan perkembangan optimal bagi individu secara fisik, intelektual, dan emosional sepanjang hal itu tidak bertentangan dengan kepentingan orang lain (*The World Federation for Mental Health* (WFMH) dalam Hidayat &

Herdi, 2013: 30). Dari segi mental, pandemi COVID-19 memberikan dampak stres yang tidak biasa karena seseorang dapat terpapar dengan beberapa sumber stres secara bersamaan. Sumber stres tersebut bisa datang dari ketakutan akan terjangkit virus COVID-19 bahkan bisa dari ketakutan akan kematian jika sudah terpapar virus COVID-19 tersebut. Selain itu sumber stres yang lainnya datang dari kondisi finansial. Akibat dari dibatasinya kegiatan manusia dalam berbagai bidang menyebabkan banyaknya para pekerja yang menganggur dan akhirnya mereka stres karena tidak bisa mencukupi kebutuhan hidupnya sendiri atau bahkan kehidupan hidup dari keluarganya. Sejalan dengan hal ini, menurut Rifani dan Rahadi (2021: 30) mengemukakan bahwa penyebab gangguan kesehatan mental tidak hanya disebabkan oleh salah satu faktor, karena sifat manusia memiliki sistem dalam sistem yang merupakan unit maka ada kemungkinan bahwa penyebab masalah kesehatan secara mental adalah kombinasi dari beberapa kategori dengan satu kategori sebagai penyebab utama. Sebelum pandemi COVID-19 hadir, kegiatan manusia berlangsung secara normal. Anak-anak pergi belajar ke sekolah, guru mengajar siswa di sekolah, orang tua mencari nafkah, dan lainnya. Namun, ketika pandemi COVID-19 hadir semua aktivitas manusia dilakukan di dalam rumah. Anak-anak yang biasanya belajar di sekolah menjadi belajar di rumah yang secara tidak langsung memberikan peran ganda kepada orang tua di rumah. Orang tua yang tadinya hanya mencari nafkah saja (tidak terlalu dibebankan terkait masalah pendidikan anak), sekarang karena pandemi COVID-19 hadir maka orang tua memainkan peran yang penting dalam proses belajar anak di rumah. Peran orang tua selama proses pembelajaran dari rumah adalah menjaga motivasi anak, memfasilitasi anak belajar, menumbuhkan kreativitas anak,

mengawasi anak dalam belajar, dan mengevaluasi hasil belajar anak, karena banyak ditemukan anak-anak yang kehilangan fokus dan semangat dalam belajar di era pandemi COVID-19 ini. Tidak hanya itu, guru pun mengalami beban tersendiri dari adanya pandemi COVID-19 ini, mereka harus lebih memikirkan cara maupun model pembelajaran yang bagaimana yang dapat menumbuhkan fokus dan semangat belajar siswa. Ditambah lagi dengan perasaan-perasaan yang muncul terkait dengan Covid-19 dapat mengganggu psikologis masyarakat seperti stres, perasaan takut, cemas bahkan mempengaruhi kondisi fisik.

Pandemi COVID-19 tidak hanya mempengaruhi terhadap kesehatan mental manusia saja, tetapi juga kesehatan fisik. Notoatmodjo (2007) mengemukakan yang disebut dengan kesehatan fisik adalah seorang individu tidak merasakan sakit dan secara klinis semua fungsi organ tubuh tidak mengalami gangguan. Kesehatan fisik merupakan kemampuan tubuh untuk menjalankan fungsi tubuh secara efisien kemudian mempertahankan keoptimalannya dalam setiap kondisi. Dengan kata lain, kesehatan fisik adalah kemampuan tubuh untuk melaksanakan tugas sehari-hari dan hidup secara nyaman.

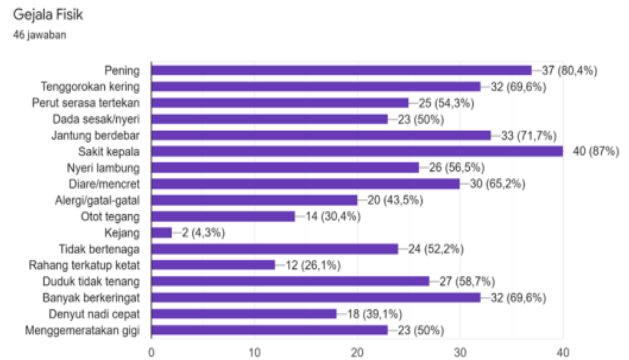
Kesehatan mental dan fisik manusia saling berhubungan satu sama lain. Seseorang yang mengalami gangguan pada kesehatan mental akan menjadikan dirinya tidak dapat berpikir secara logis, hal tersebut dapat mengganggu dan menimbulkan masalah pada kondisi kesehatannya. Begitu pun, dampak psikologis dari pandemi COVID-19 ini mempengaruhi terhadap kesehatan fisik manusia. Tidak sedikit orang yang mengalami stres yang timbul dari pandemi menjadikan kondisi fisiknya juga lemah dan timbul gejala-gejala penyakit sebagai akibat dari adanya stres tersebut. Gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis disebut dengan psikosomatis. Istilah ini

menunjukkan hubungan antara jiwa dan badan. Menurut Kartono dan Gulo (1987) psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi. Selanjutnya Hakim (2004) mengemukakan bahwa keluhan-keluhan psikosomatis ini dapat berupa jantung berdebar-debar, sakit maag, sakit kepala (pusing, migren), sesak nafas dan lesu. Keluhan-keluhan tersebut biasa terjadi dan terus berulang serta berpindah-pindah tempat, dirasa mengganggu dan tidak wajar sehingga menjadikan seseorang yang mengalami keluhan tersebut harus memeriksanya ke dokter. Ada banyak sekali kemungkinan, orang-orang yang mengalami gangguan mental yang disebabkan pandemi COVID-19, juga mengalami psikosomatis. Karena seperti yang kita ketahui, pandemi COVID-19 ini mempengaruhi faktor sosial, ekonomi, dan juga psikologis manusia. Faktor sosial dan ekonomi seperti kepuasan dalam pekerjaan, kesukaran ekonomi, pekerjaan yang tidak tentu, hubungan dengan keluarga dan orang lain, serta kurangnya istirahat. Selain itu faktor psikologis seperti stres yang timbul dari rasa panik dan lain sebagainya. Keadaan-keadaan tersebut banyak dialami oleh sebagian orang pada masa pandemi COVID 19. Faktor-faktor tersebut yang menjadi penyebab awalnya timbul psikosomatis atau gangguan fisik seseorang yang disebabkan oleh gangguan mental atau psikologis

Hasil Penelitian

Gejala fisik dan mental merupakan salah satu gejala yang timbul dari *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD). Berdasarkan hasil observasi lapangan yang kami lakukan terkait instrumen diagnostik kecemasan pascatrauma terhadap siswa SD kelas 5 di SD Negeri 1

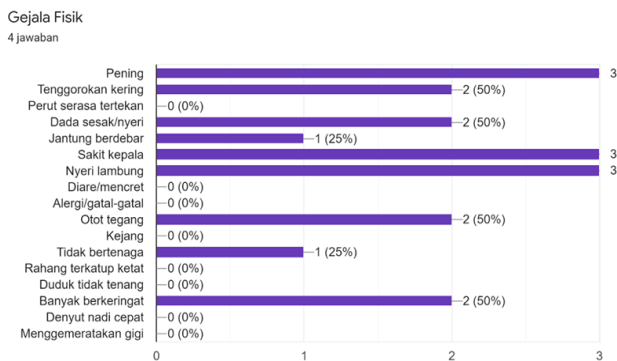
Cisayong, orang tua, dan guru kami menemukan bahwa pada anak SD kelas 5 yang diisi oleh 43 responden siswa mengenai gejala fisik di antaranya 80,4% (37 siswa) mengalami gejala pening, 69,6% (32 siswa) mengalami gejala tenggorokkan kering, 54,3% (25 siswa) mengalami gejala perut terasa tertekan, 50% (23 siswa) mengalami gejala dada sesak/nyeri, 71,7% (33 siswa) mengalami gejala jantung berdebar, 87% (40 siswa) mengalami gejala sakit kepala, 56,5% (26 siswa) mengalami gejala nyeri lambung, 65,2% (30 siswa) mengalami gejala diare/mencret, 43,5% (20 siswa) mengalami gejala alergi/gatal-gatal, 30,4% (14 siswa) mengalami gejala otot tegang, 4,3% (2 siswa) mengalami gejala kejang, 52,2% (24 siswa) mengalami gejala tidak bertenaga, 26,1% (12 siswa) mengalami gejala rahang terkatup ketat, 58,7% (27 siswa) mengalami gejala duduk tidak tenang, 69,6% (32 siswa) mengalami gejala banyak berkeringat, 39,1% (18 siswa) mengalami gejala denyut nadi cepat, 50% (23 siswa) mengalami gejala menggemeratakan gigi. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi yang dialami oleh siswa SD kelas 5 mengenai diagnostik kecemasan pascatrauma yaitu pada gejala sakit kepala 87% (40 siswa), sedangkan untuk persentase terendah yang dialami oleh siswa SD kelas 5 mengenai diagnostik kecemasan pascatrauma yaitu pada gejala kejang 4,3% (2 siswa). Berikut merupakan diagram batang dari data diagnostik kecemasan pascatrauma terhadap siswa SD kelas 5 di SD Negeri 1 Cisayong.



Gambar 1. Hasil Observasi Gejala Fisik Siswa

Kemudian tidak hanya data dari pihak siswa saja, kami juga mempunyai data dari pihak orang tua dan guru. Berdasarkan data hasil observasi kami terkait instrumen diagnostik kecemasan pascatrauma pada orang tua siswa yang diisi oleh 4 responden mengenai gejala fisik di antaranya 75% (3 orang tua) mengalami gejala pening, 50% (2 orang tua) mengalami gejala tenggorokkan kering, 0% (tidak ada orang tua) yang mengalami gejala perut terasa tertekan, 50% (2 orang tua) mengalami gejala dada sesak/nyeri, 25% (1 orang tua) mengalami gejala jantung berdebar, 75% (3 orang tua) mengalami gejala sakit kepala, 75% (3 orang tua) mengalami gejala nyeri lambung, 0% (tidak ada orang tua) yang mengalami gejala diare/mencret, 0% (tidak ada orang tua) yang mengalami gejala alergi/gatal-gatal, 50% (2 orang tua) mengalami gejala otot tegang, 0% (tidak ada orang tua) yang mengalami gejala kejang, 25% (1 orang tua) mengalami gejala tidak bertenaga, 0% (tidak ada orang tua) yang mengalami gejala rahang terkatup ketat, 0% (tidak ada orang tua) yang mengalami gejala duduk tidak tenang, 50% (2 orang tua) mengalami gejala banyak berkeringat, 0% (tidak ada orang tua) yang mengalami gejala denyut nadi cepat, 0% (tidak ada orang tua) yang mengalami gejala menggemeratakan gigi. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa persentase

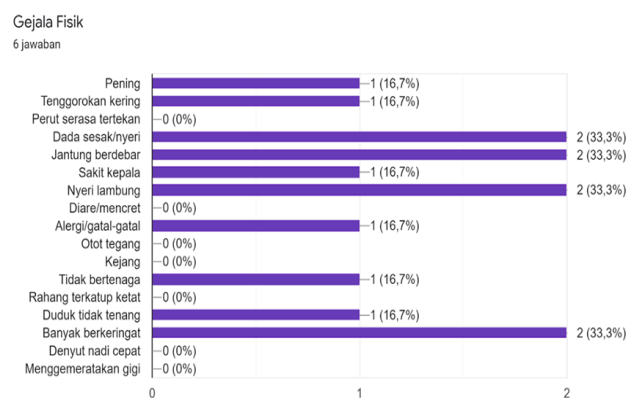
tertinggi yang dialami orang tua siswa mengenai diagnostik kecemasan pascatrauma yaitu pada gejala pening, sakit kepala, dan nyeri lambung yaitu masing-masing dari gejala tersebut mempunyai persentase sebesar 75% (3 orang tua), sedangkan untuk persentase terendah yang dialami orang tua siswa mengenai diagnostik kecemasan pascatrauma yaitu pada gejala perut terasa tertekan, diare/mencret, alergi/gatal-gatal, kejang, rahang terkutup ketat, duduk tidak tenang, denyut nadi cepat, dan menggemeratakan gigi, masing-masing dari gejala tersebut mempunyai persentase sebesar 0% (tidak ada orang tua yang memilih). Berikut merupakan diagram batang dari data diagnostik kecemasan pascatrauma terhadap orang tua siswa.



Gambar 2. Hasil Observasi Gejala Fisik Orang Tua

Selanjutnya yang terakhir yaitu ada data dari guru. Berdasarkan data hasil observasi kami terkait instrumen diagnostik kecemasan pascatrauma pada guru yang diisi oleh 6 responden guru mengenai gejala fisik di antaranya 16,7% (1 guru) mengalami gejala pening, 16,7% (1 guru) mengalami gejala tenggorokkan kering, 0% (tidak ada guru) yang mengalami gejala perut terasa tertekan, 33,3% (2 guru) mengalami gejala dada sesak/nyeri, 33,3% (2 guru) mengalami gejala jantung berdebar, 16,7% (1 guru) mengalami gejala sakit kepala, 33,3% (2 guru) mengalami gejala nyeri lambung, 0% (tidak ada guru) yang mengalami gejala diare/mencret, 16,7% (1 guru) mengalami

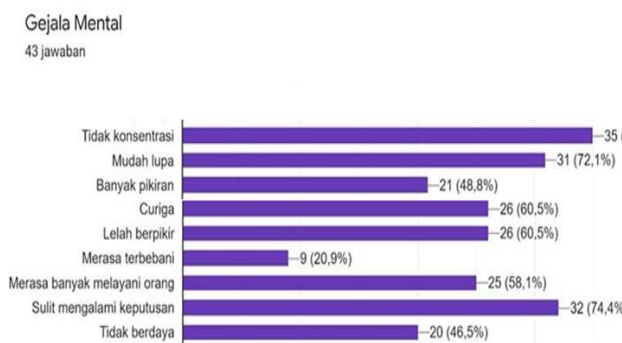
gejala alergi/gatal-gatal, 0% (tidak ada guru) yang mengalami gejala otot tegang, 0% (tidak ada guru) yang mengalami gejala kejang, 16,7% (1 guru) mengalami gejala tidak bertenaga, 0% (tidak ada guru) yang mengalami gejala rahang terkutup ketat, 16,7% (1 guru) mengalami gejala duduk tidak tenang, 33,3% (2 guru) mengalami gejala banyak berkeringat, 0% (tidak ada guru) yang mengalami gejala denyut nadi cepat, 0% (tidak ada guru) yang mengalami gejala menggemeratakan gigi. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi yang dialami oleh guru mengenai diagnostik kecemasan pascatrauma yaitu pada gejala dada sesak/nyeri, jantung berdebar, nyeri lambung, dan banyak berkeringat, masing-masing dari gejala tersebut mempunyai persentase sebesar 33,3% (2 guru), sedangkan untuk persentase terendah yang dialami oleh guru mengenai diagnostik kecemasan pascatrauma yaitu pada gejala perut terasa tertekan, diare/mencret, otot tegang, kejang, rahang terkutup ketat, denyut nadi cepat, dan menggemeratakan gigi, masing-masing dari gejala tersebut mempunyai persentase sebesar 0% (tidak ada guru yang memilih). Berikut merupakan diagram batang dari data diagnostik kecemasan pascatrauma terhadap guru.



Gambar 3. Hasil Observasi Gejala Fisik Guru

Adapun mengenai gejala mental, berdasarkan hasil observasi lapangan yang

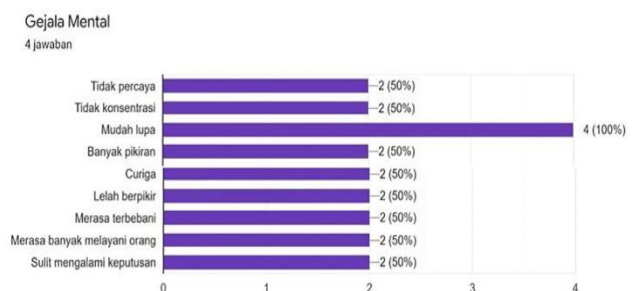
kami lakukan terkait instrumen diagnostik kecemasan pascatrauma terhadap siswa SD kelas 5 di SD Negeri 1 Cisayong, orang tua, dan guru kami menemukan bahwa pada anak SD kelas 5 yang diisi oleh 43 responden siswa mengenai gejala mental di antaranya 46,5% (20 siswa) mengalami gejala tidak percaya, 81,4% (35 siswa) mengalami gejala tidak konsentrasi, 72,1% (31 siswa) mengalami gejala mudah lupa, 48,8% (21 siswa) mengalami gejala banyak pikiran, 74,4% (32 siswa) mengalami gejala sulit mengambil keputusan, 60,5% (26 siswa) mengalami gejala curiga, 60,5% (26 siswa) mengalami gejala lelah berpikir, 20,9% (9 siswa) mengalami gejala merasa terbebani, 58,1% (25 siswa) mengalami gejala merasa banyak melayani orang. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi yang dialami oleh siswa SD kelas 5 mengenai diagnostik kecemasan pascatrauma yaitu pada gejala tidak konsentrasi 81,4% (35 siswa), sedangkan untuk persentase terendah yang dialami oleh siswa SD kelas 5 mengenai diagnostik kecemasan pascatrauma yaitu pada gejala merasa terbebani 20,9% (9 siswa). Berikut merupakan diagram batang dari data diagnostik kecemasan pascatrauma terhadap siswa SD kelas 5 di SD Negeri 1 Cisayong.



Gambar 4. Hasil Observasi Gejala Mental Siswa

Kemudian tidak hanya data dari pihak siswa saja, kami juga mempunyai data dari pihak orang tua dan guru. Berdasarkan data hasil observasi kami terkait instrumen

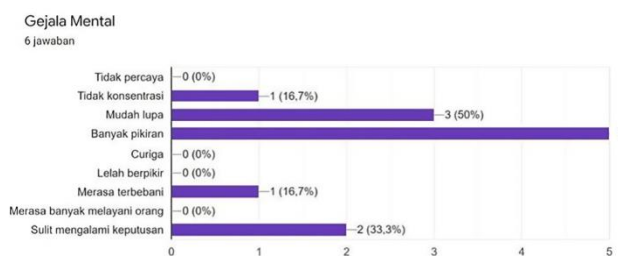
diagnostik kecemasan pascatrauma pada orang tua siswa yang diisi oleh 4 responden mengenai gejala mental di antaranya 50% (2 orang tua) mengalami gejala tidak percaya, 50% (2 orang tua) mengalami gejala tidak konsentrasi, 100% (4 orang tua) mengalami gejala mudah lupa, 50% (2 orang tua) mengalami gejala banyak pikiran, 50% (2 orang tua) mengalami gejala sulit mengambil keputusan, 50% (2 orang tua) mengalami gejala curiga, 50% (2 orang tua) mengalami gejala lelah berpikir, 50% (2 orang tua) mengalami gejala merasa terbebani, 50% (2 orang tua) mengalami gejala merasa banyak melayani orang. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi yang dialami orang tua siswa mengenai diagnostik kecemasan pascatrauma yaitu pada gejala mudah lupa yaitu sebesar 100% (4 orang tua), sedangkan untuk persentase terendah yang dialami orang tua siswa mengenai diagnostik kecemasan pascatrauma yaitu pada gejala tidak percaya, tidak konsentrasi, banyak pikiran, sulit mengambil keputusan, curiga, lelah berpikir, merasa terbebani, dan pada gejala merasa banyak melayani orang, masing-masing dari gejala tersebut mempunyai persentase 50% (2 orang tua). Berikut merupakan diagram batang dari data diagnostik kecemasan pascatrauma terhadap orang tua siswa.



Gambar 6. Hasil Observasi Gejala Mental Orang Tua

Selanjutnya yang terakhir yaitu ada data dari guru. Berdasarkan data hasil

observasi kami terkait instrumen diagnostik kecemasan pascatrauma pada guru yang diisi oleh 6 responden guru mengenai gejala mental di antaranya 0% (tidak ada guru) yang mengalami gejala tidak percaya, 16,7% (1 orang guru) mengalami gejala tidak konsentrasi, 50% (3 orang guru) mengalami gejala mudah lupa, 83,3% (5 orang guru) mengalami gejala banyak pikiran, 33,3% (2 orang guru) mengalami gejala sulit mengambil keputusan, 0% (tidak ada guru) yang mengalami gejala curiga, 0% (tidak ada guru) yang mengalami gejala lelah berpikir, 16,7% (1 orang guru) mengalami gejala merasa terbebani, 0% (tidak ada guru) yang mengalami gejala merasa banyak melayani orang. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa persentase tertinggi yang dialami oleh guru mengenai diagnostik kecemasan pascatrauma yaitu pada gejala banyak pikiran 83,3% (5 guru), sedangkan untuk persentase terendah yang dialami oleh guru mengenai diagnostik kecemasan pascatrauma yaitu pada gejala tidak percaya, curiga, lelah berpikir, merasa banyak melayani orang 0% (tidak ada guru yang memilih). Berikut merupakan diagram batang dari data diagnostik kecemasan pascatrauma terhadap guru.



Gambar 6. Hasil Observasi Gejala Mental Guru

SIMPULAN

Pandemi COVID-19 mempengaruhi terhadap kesehatan mental dan juga fisik manusia. Dari segi mental, pandemi COVID-19 memberikan dampak stres yang tidak biasa karena seseorang dapat terpapar dengan beberapa sumber stres secara

bersamaan. Akibat dari timbulnya stres tersebut, mengakibatkan timbulnya gangguan terhadap kondisi kesehatan fisik. Hal ini disebut dengan psikosomatis. Psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional. Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilaksanakan di SD Negeri 1 Cisayong, dapat diambil kesimpulan bahwa adanya pengaruh pandemi COVID-19 terhadap gejala fisik dan mental siswa, guru dan orang tua. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil data survey isi kusioner yang di mana data paling banyak gejala dari hasil responden siswa yaitu mengenai gejala fisik di antaranya 80,4% (37 siswa) mengalami gejala pening. Gejala mental 81,4% (35 siswa) mengalami gejala tidak konsentrasi. Hasil data responden terbanyak dari guru mengenai gejala fisik 33,3% (2 guru) mengalami gejala dada sesak/nyeri, 33,3% (2 guru) mengalami gejala jantung berdebar, 33,3% (2 guru) mengalami gejala nyeri lambung, 33,3% (2 guru) mengalami gejala banyak berkeringat. Gejala mental 83,3% (5 guru) mengalami gejala banyak pikiran. Hasil data responden dari orang tua mengenai gejala fisik di antaranya 75% (3 orang tua) mengalami gejala pening, 75% (3 orang tua) mengalami gejala sakit kepala, 75% (3 orang tua) mengalami gejala nyeri lambung. Gejala mental 100% (4 orang tua) mengalami gejala mudah lupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Gao, J. dkk. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*, 15(4), e0231924. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231924>

- Hakim, T. (2004). *Mengatasi Gangguan Mental dan Fisik*. Jakarta: Puspa Swara
- Hidayat, R. D., & Herdi. (2013). *Bimbingan Konseling Kesehatan Mental di Sekolah*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kartono, K. & Gulo, D. (1987). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pioner Jaya.
- Kriyantono, Rakhmat. (2008). *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rifani, A. D., & Rahadi, R. D. (2021). Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 18(1), 22-34. doi: 10.38043/jmb.v18i1.2747.
- Sari Irda. (2020). *Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Kecemasan Masyarakat: Literature Review*. Vol. 12 No. 1 (2020): Bina Generasi: Jurnal Kesehatan.
- Setiawati, R. (2020). *Kesehatan Mental Perspektif M. Bahri Ghazali*. (Skripsi). Sekolah Sarjana, Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung, Lampung.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. England: Cambridge Scholar Publishing.

