

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk305>

### **Ketidakterdayaan di Masa Pandemi Covid-19: A Literature Review**

**Kurniawan**

Dosen Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran;  
kurniawan2021@unpad.ac.id (koresponden)

**Ai Indah Nazriah**

Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran;  
Indah16007@mail.unpad.ac.id

**Sri Rahayu**

Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran;  
sri16021@mail.unpad.ac.id

**Rahmah Tresnala**

Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran;  
rahmah16001@mail.unpad.ac.id

**Toni Arisandi**

Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran;  
toni16001@mail.unpad.ac.id

**Khoirunnisa**

Dosen Departemen Keperawatan Anak, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran;  
khoirunnisa2021@unpad.ac.id

#### **ABSTRACT**

*Background: Covid-19 is a pandemic that has an impact on psychological problems. Powerlessness is a psychological problem that causes individuals to be unable to carry out daily activities. Powerlessness arises as a result of bad perceptions in each individual. The purpose of the literature study is to describe the helplessness of everyone during the Covid-19 Pandemic. Our method uses the PICO search stage using relevant keywords for a period of 10 years (2011-2021). There are 7 articles that are relevant as the main reference. The results of the literature study show that individuals feel helplessness as a result of the ongoing Covid-19 pandemic. Nurses can provide motivation or education as an intervention to overcome helplessness. Conclusion: Experience of helplessness during a pandemic can happen to everyone and a good coping mechanism is needed to deal with it.*

**Keywords:** Covid-19; helplessness

#### **ABSTRAK**

Latar belakang: Covid-19 merupakan masa pandemi yang memberikan dampak pada masalah psikologis. Ketidakterdayaan merupakan salah satu masalah psikologis yang menyebabkan individu tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Ketidakterdayaan muncul sebagai akibat dari persepsi yang tidak baik dalam setiap individu. Tujuan dari studi literatur adalah menggambarkan ketidakterdayaan setiap orang di masa Pandemi Covid-19. Metode studi ini menggunakan tahap pencarian PICO dengan menggunakan kata kunci yang relevan dalam jangka waktu 10 tahun (2011-2021). Terdapat 7 artikel yang relevan sebagai referensi utama. Hasil studi literatur menunjukkan bahwa individu merasakan ketidakterdayaan sebagai akibat dari pandemi Covid-19 yang sedang berlangsung. Perawat dapat memberikan motivasi atau edukasi sebagai salah satu intervensi untuk mengatasi ketidakterdayaan. Kesimpulan: Pengalaman ketidakterdayaan saat pandemik dapat terjadi pada setiap orang dan perlu mekanisme koping yang baik untuk menghadapinya.

**Kata kunci:** Covid-19; ketidakterdayaan

#### **PENDAHULUAN**

*Corona virus or sever acute respiratory syndrome coronavirus (SARS COV 2)* merupakan virus yang menyerang pada sistem pernapasan. SARS COV 2 atau yang sering disebut virus covid 19 mampu menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan serta dapat menimbulkan pneumonia akut hingga berdampak pada kematian. SARS COV 2 adalah salah satu virus jenis baru yang dapat menular kepada manusia dan sangat berbahaya. Virus ini dapat menyerang pada siapa saja tanpa memandang usia dari mulai bayi, anak-anak, remaja, dewasa, orang lanjut usia, ibu hamil hingga ibu pasca melahirkan atau yang sedang menyusui.<sup>(1)</sup>

Kasus kematian akibat Covid-19 terus mengalami peningkatan. CDC merilis data bahwa rata-rata 2,67% perhari terjadi kematian akibat Covid-19. Kemudian, pada tanggal 22 Agustus 2020 di Amerika sebanyak 161.392 jiwa meninggal akibat Covid-19. Pasien Covid-19 umumnya meninggal akibat adanya penyakit penyerta yang memperberat kondisinya seperti influenza dan pneumonia. Selain itu penyebab lain yang menyebabkan kondisi pasien Covid-19 semakin memburuk seperti adanya riwayat hipertensi, gagal jantung, diabetes melitus, obesitan, sindrom gangguan pernapasan, kegagalan nafas, dan penyakit kronis bawaan pernapasan.<sup>(2)</sup>

Covid-19 merupakan wabah yang dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis yang cukup berat. Masalah psikologis yang muncul seperti ketegangan, kecemasan, ketakutan, gangguan stress akut, gangguan pasca trauma, depresi, serta resiko bunuh diri. Berdasarkan hasil survei cross sectional di 194 kota di China bahwa 1.210 responden menunjukkan lebih dari 50% mengalami gejala psikologis berat, 18 % sedang, dan 16 % ringan dan 8% menunjukkan keadaan psikologis lain seperti stress.<sup>(3)</sup>

Dampak dari pandemik ini dapat mengakibatkan terjadinya respons emosional yang sangat berbahaya pada setiap individu. Hal ini biasanya dipengaruhi oleh tingkatan mekanisme koping yang berbeda pada setiap individu dalam merespons stressor.<sup>(4)</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Tang, menemukan bahwa pada mahasiswa yang menjalani karantina atau isolasi mandiri di China mengalami gangguan mental atau emosional seperti stress sebab

harus melakukan isolasi sosial dalam jangka waktu yang lama dalam rangka menurunkan angka penyebaran Covid-19.<sup>(5)</sup> Rata-rata mahasiswa memiliki perasaan takut yang sangat ekstrim, gangguan pola tidur, cemas, dan perasaan yang tidak berdaya akibat harus menjalani isolasi sosial.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Indonesia menjabarkan bahwa gangguan mental dan emosional dapat terjadi terutama pada masa Pandemi Covid 19 (bencana non alam) yang memberikan efek psikologis bagi masyarakat. Pada masa Covid-19 dampak yang dirasakan tidak hanya dampak secara fisik akan tetapi dampak psikologis pun dapat terjadi, khususnya pada masyarakat yang mengalami isolasi atau karantina Covid-19.<sup>(6)</sup> Rata-rata masyarakat yang harus tinggal ditempat karantina dianggap tidak mampu melakukan karantina mandiri dirumah karena dianggap berpotensi menyebarkan virus Covid-19. Masyarakat yang melakukan isolasi umumnya mengalami berbagai gejala fisik, seperti kehilangan nafsu makan, cemas, dan sakit kepala. Selain itu, saat dikarantina pasien mengalami pembatasan gerak atau aktivitas yang menimbulkan munculnya perasaan ketidakmampuan atau ketidakberdayaan dalam melakukan berbagai aktivitas.<sup>(2)</sup>

Keadaan ketidakberdayaan adalah perasaan yang tidak mampu dalam mengendalikan lingkungan yang disebabkan oleh perasaan tidak mampu membimbing keadaan diri, memiliki sikap mudah menyerah atau putus asa, serta mengerahkan perasaan tidak mampu untuk melakukan kemampuan. Ketidakberdayaan dapat dialami oleh siapa saja, bukan hanya orang yang mengalami gangguan psikologis tetapi juga pada klien yang mengalami masalah fisik. Biasanya ketidakberdayaan akan menyerang penderita penyakit kronis. Pada masa pandemic seperti saat ini, ketidakberdayaan terjadi baik pada pasien yang teridentifikasi Covid-19 maupun yang tidak.<sup>(7)</sup> Pada penderita Covid-19 akan terjadi resiko penurunan kondisi kesehatan menjadi semakin buruk, jika keadaan fisik mengalami penurunan, hal tersebut terjadi karena adanya perasaan ketakutan berlebihan akibat kondisi tidak berdaya dalam menghadapi pandemic Covid-19, contohnya pada pasien Covid-19 yang mengalami gangguan sistem pernapasan yang berlangsung lama. Kondisi tersebut dapat memperberat kondisinya dan menimbulkan perasaan tidak berdaya yang semakin berat. Jika hal tersebut terus terjadi dan tidak ditangani, maka pasien akan mudah menyerah terhadap keadaan yang dialami sehingga sulit untuk sembuh. Selain itu, ketidakberdayaan dapat menyebabkan adanya resiko bunuh diri.<sup>(2)</sup>

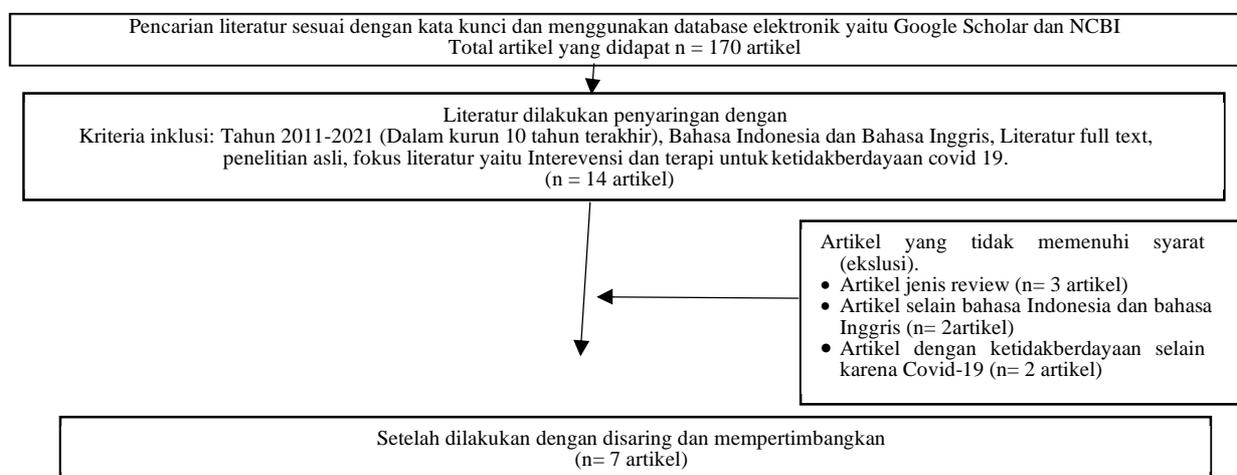
Sebuah studi komparatif di India, menyatakan bahwa perasaan ketidakberdayaan pada pengalaman individu saat karantina akibat Covid-19 merupakan perasaan kekhawatiran dan ketakutan yang terjadi selama masa karantina. Ketakutan yang dialami disebabkan karena kurangnya dukungan dari keluarga saat individu menjalani masa karantina.<sup>(8)</sup> Kemudian studi selanjutnya menjelaskan bahwa individu yang dikarantina atau menjalani isolasi mandiri akan mengalami perasaan ketakutan yang disebabkan oleh munculnya kesepian akibat tidak ada keluarga yang mendampingi saat karantina, sehingga timbul perasaan tidak berdaya.<sup>(7)</sup> Oleh karena itu, peran perawat menjadi sangat penting terutama dalam membimbing individu pada saat menjalani karantina. Perawat adalah garda terdepan terutama saat masa pandemi Covid-19.<sup>(9)</sup> Perawat dapat memberikan edukasi sesuai pengalaman yang dialaminya serta edukasi terhadap masyarakat dalam mencegah Covid 19.

Dari latar belakang tersebut, penulis melakukan *critical review* yang berujuan untuk mengetahui deskripsi tentang ketidakberdayaan seseorang saat pandemi Covid-19.

## METODE

Jenis review yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *literature review* berfokus pada deskripsi atau gambaran ketidakberdayaan pada masa pandemi Covid-19. Pencarian literatur dilakukan selama April 2021. Sebelum melakukan penelusuran untuk memasukkan literatur yang relevan, kami mengikuti strategi pencarian menggunakan metode *population, intervention, comparation, outcomes & study* (PICOS) untuk tinjauan literatur. Kami menggabungkan beberapa istilah pencarian sebagai berikut:

- *Population*: ketidakberdayaan
- *Intervention*: tanpa intervensi
- *Comparition*: tidak ada pembandingan
- *Outcomes*: gambaran ketidakberdayaan pada pandemi Covid-19
- *Study design*: *original research*, baik kuantitatif maupun kualitatif



Gambar 1. Proses pencarian artikel

*Electronic database* yang digunakan yaitu Google Scholar dan NCBI. Kriteria inklusi dalam penulisan review ini kami melakukan pencarian database berdasarkan pencarian sumber referensi dilakukan pemilihan literatur dengan topik yang sama yakni membahas masalah ketidakberdayaan pada saat pandemi COVID-19. Pencarian sumber *reference* di berbagai database menggunakan kata kunci Covid DAN Ketidakberdayaan “*Covid 19 AND Helplessness*”. Tahun terbit literatur ilmiah yang terpublikasi dibatasi antara tahun 2020-2021. Bahasa pencarian literatur menggunakan inggris dan indonesia serta batasan waktu dalam kurun 10 tahun (2011-2021).

Hasil pemilihan literatur sebanyak 170 artikel kemudian, diperoleh tujuh penelitian yang relevan. Literatur penelitian didapatkan dari beberapa negara, diantaranya negara Jerman, India, Indonesia, Pakistan, Saudi Arabia, China, dan ada satu penelitian dengan studi berskala besar yang menjangkau peserta dari berbagai negara. Berikut ini disajikan diagram prisma pencarian literatur (gambar 1).

## HASIL

Karakteristik riset atau studi dalam *literature review* ini bervariasi dan analisis terhadap 7 artikel menjelaskan gambaran atau deskripsi dampak ketidakberdayaan akibat pandemik Covid-19 yang terjadi pada beberapa setting, populasi, metode dan desain yang beragam (tabel 1).

Tabel 1. Deskripsi dampak ketidakberdayaan akibat pandemic Covid-19

No	Penulis, negara	Judul	Metode	Populasi	Hasil
1	Lifshin et al <sup>(10)</sup> , 2020 Studi skala besar dengan peserta dari berbagai negara	<i>Motivated Helplessness In The Context Of The Covid-19 Pandemic: Evidence For A Curvilinear Relationship Between Perceived Ability To Avoid The Virus And Anxiety</i>	Survei yang dilakukan di subreddit yang dapat diakses oleh individu dari berbagai negara	Populasi: Peserta berbahasa Inggris yang berusia lebih dari 18 tahun diundang untuk berpartisipasi secara sukarela. Sampel: Sampel akhir 3.632 jumlah peserta dengan 160 peserta atau lebih diperoleh di Inggris, AS, Belanda, Polandia, Argentina, Jerman, dan Estonia)	Terdapat hubungan melengkung antara perasaan tidak berdaya untuk menghindari infeksi COVID-19 dengan kecemasan Individu dengan tingkat ketidakberdayaan rendah atau tinggi mempunyai lebih sedikit kecemasan dan ketakutan terinfeksi COVID-19 dibandingkan dengan tingkat ketidakberdayaan sedang. Hubungan antara perasaan tidak berdaya untuk menghindari infeksi COVID-19 dengan kecemasan ditemukan di antara peserta dari Amerika Serikat, Inggris, Polandia, Estonia, dan Belanda, tetapi tidak di Argentina dan Jerman.
2	Ziegler et al <sup>(11)</sup> , 2020 Jerman	<i>Helplessness Among University Students: An Empirical Study Based On A Modified Framework Of Implicit Personality Theories</i>	Online survei	Sampel : 1.690 siswa di universitas Jerman	Faktor-faktor obyektif serta interpretasi subjektif berkontribusi pada pembentukan ketidakberdayaan Berkenaan dengan pandemi COVID-19 dan pergeseran terkait ke pembelajaran digital, ini menunjukkan peningkatan rasa ketidakberdayaan di antara berbagai kelompok siswa
3	Kumar Saurabh & Shilpi Ranjan <sup>(8)</sup> , 2020 Indian	<i>Compliance And Psychological Impact Of Quarantine In Children And Adolescents Due To Covid- 19 Pandemic</i>	<i>Comparative Study</i>	Jumlah responden 121 yang terdiri dari anak dan remaja rentang usia 9 tahun sampai 18 tahun dengan pembandingan 131 anak dan remaja yang tidak di karantina	Anak-anak dan remaja yang dikarantina mengalami tekanan psikologis yang lebih besar daripada anak-anak dan remaja yang tidak dikarantina (p<0.001). Khawatir (68,59%), ketidakberdayaan (66,11%) dan ketakutan (61,98%) adalah perasaan yang paling umum dialami selama masa karantina.
4	Azari & Zururi <sup>(12)</sup> , 2020 Indonesia	Pengalaman Psikologis Ketidakberdayaan Post COVID-19 Di Jember (Studi Kasus)	Kualitatif dengan studi kasus	Purposive sampling dengan sampel partisipan 1 orang	Berdasarkan penelitian yang dilakukan, pengalaman menderita Covid-19 memberikan pengalaman traumatis bagi penderita, salah satunya adalah ketidakberdayaan selama masa perawatan Covid-19, hal ini mengakibatkan adanya perubahan pada emosional, kognitif, motivasi dan perilaku seseorang yang pernah menderita Covid-19. Pemberian dukungan emosional dan motivasi akan meningkatkan harapan untuk sembuh dan mempengaruhi depresi seseorang
5	Sun et al <sup>(13)</sup> , 2020 China	<i>A Qualitative Study On The Psychological Experience Of Caregivers Of COVID-19 Patients</i>	Analisis qualitative dengan metode Colaizzi's phenomenological	Populasi: Perawat di China yang merawat pasien COVID-19 terhitung hingga Februari 2020 Sample: 20 Perawat yang merawat pasien COVID 19 dan bertugas di Rumah Sakit Henan University of Science and Technology terhitung dari 20 Januari 2020 hingga 10 Februari 2020	Pada stase awal, perawat banyak mengalami berbagai emosi negatif yaitu kelelahan, ketidaknyamanan dan ketidakberdayaan yang diakibatkan oleh intensitas kerja yang tinggi dan proteksi diri. Emosi negative tersebut juga dipicu oleh kelelahan fisik yang dirasakan, ketidakberdayaan secara psikologi, ancaman kesehatan, kekurangan pengetahuan untuk mengatasi penyakit epidemik ini. Rasa ketidakberdayaan para perawat muncul dari rasa kegagalan untuk memenuhi kebutuhan fisiologi dan psikologi.
6	Khan et al <sup>(7)</sup> , 2020 Pakistan	<i>Feelings Of Loneliness, Learned Helplessness And Depression During COVID-19 Forced Lockdown In Pakistan</i>	Desain penelitian menggunakan cross sectional	Populasi adalah pria dan wanita yang tinggal di lingkungan lockdown Pakistan Jumlah sampel terdapat 204 peserta	Hasil menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara kesepian, ketidakberdayaan yang dipelajari, dan depresi. Tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara pria dan wanita dalam hal kesepian, ketidakberdayaan yang dipelajari, dan depresi
7	Fawaz & Itani <sup>(9)</sup> , 2021 Saudi Arabia	<i>The Psychological Experiences Of Lebanese Ground Zero Front-Line</i>	Desain penelitian Kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi	Populasi adalah perawat yang berdinasi selama 1 minggu. Sampel 18 perawat	Hasil ditemukan berdasarkan analisis tematik dari data yang diungkapkan oleh perawat garis depan yang bekerja di rumah sakit <i>ground-zero</i> yang didekati. memunculkan lima tema, yaitu

No	Penulis, negara	Judul	Metode	Populasi	Hasil
		<i>Nurses During The Most Recent COVID-19 Outbreak Post Beirut Blast: A Qualitative Study</i>			'ketidakberdayaan dan malapetaka yang akan datang', 'peningkatan angka kematian dan mood depresi', 'ketakutan akan kematian dan pemikiran obsesif', 'kilas balik, panik, dan ketidakmampuan', dan 'kecerobohan publik, tanggung jawab pemerintah, dan marah

Dari hasil kajian literatur yang didapatkan data bahwa ketika pandemi COVID-19, individu akan merasakan ketidakberdayaan. Ketidakberdayaan muncul, bahkan pada anak-anak dan remaja yang dikarantina<sup>(8)</sup>, ketika diharuskan untuk isolasi mandiri.<sup>(7)</sup> Pada pasien dengan perawatan COVID-19, isolasi mengakibatkan timbulnya perubahan pada emosional, kognitif, motivasional dan perilaku seseorang.<sup>(12)</sup> Ketidakberdayaan juga dirasakan oleh perawat yang merawat pasien COVID-19 memiliki emosi negatif salah satunya ketidakberdayaan yang dimiliki perawat pada saat merawat pasien COVID-19. Hal tersebut disebabkan oleh intensitas kerja dan proteksi diri yang tinggi.<sup>(13)</sup> Dalam sebuah penelitian dipaparkan bahwa perawat mengungkapkan ketidakberdayaan yang intens karena ketidakmampuan mereka untuk menangani jumlah pasien yang meningkat sehingga berpengaruh dalam pemberian asuhan keperawatan yang bermartabat.<sup>(6)</sup> Selain perawat, pelajar juga mengalami ketidakberdayaan terjadi pergeseran sistem pembelajaran dari awalnya bertatap muka langsung menjadi pembelajaran digital.<sup>(11)</sup> Peneliti juga menemukan manfaat dari ketidakberdayaan, disamping seseorang merasakan tidak berdaya untuk menghindari virus hal ini justru melindungi kita dari rasa cemas dan takut akan pandemik itu sendiri.<sup>(10)</sup>

## PEMBAHASAN

Pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) mengubah kondisi sosial dan lingkungan pekerjaan secara total. Sehingga, menuntut pemerintah untuk menerapkan berbagai kebijakan dalam meresponsnya, seperti menerapkan kebijakan *social distancing*, kewajiban untuk *lockdown*, periode isolasi. Hal tersebut menimbulkan kecemasan, terhentinya aktivitas produktif, kehilangan pendapatan, dan ketakutan akan ketidakpastian masa depan, tentunya memengaruhi kesehatan mental warga dan pekerja.<sup>(14)</sup> Orang-orang cenderung mengalami berbagai gejala seperti khawatir terinfeksi atau sakit, menyalahkan diri sendiri, dan ketidakberdayaan. Dari hasil penelusuran literatur yang dilakukan bahwa ketika pandemi COVID-19 individu lebih cenderung mengalami perasaan ketidakberdayaan. Ketidakberdayaan adalah keadaan di mana tidak ada pilihan yang dilakukan seseorang untuk memengaruhi apa yang terjadi. Ini adalah sebuah respons untuk seseorang berhenti atau menyerah.<sup>(15)</sup>

Jumlah kasus masalah psikologis saat Covid-19 diantaranya kecemasan, depresi, insomnia dan dapat menimbulkan ketidakberdayaan. Lamanya karantina menjadi faktor penting seperti gangguan stress, pasca trauma, depresi dan kecemasan dengan prevalensi lebih dari 30% seseorang mengalaminya. Temuan dalam penelitian Saurabh and Ranjan, sebanyak 66,11% anak-anak dan remaja yang dikarantina mengalami ketidakberdayaan yang lebih besar daripada yang tidak dikarantina, perasaan lain juga timbul, seperti kekhawatiran dan ketakutan.<sup>(8)</sup> Pada sebuah penelitian dijelaskan bahwa perasaan dan emosi tersebut dapat timbul karena anak sma halnya seperti orang dewasa juga ikut serta memikirkan dampak yang terjadi, seperti memikirkan kerugian finansial, kehilangan pekerjaan ayah, ketidakpastian masa depan dan tidak tersedianya kebutuhan sehari-hari seperti makanan dan air.<sup>(16)</sup> Dengan demikian, status sosial ekonomi dan keuangan orang tua juga memiliki peran yang signifikan sebagai stressor dalam masa karantina bagi anak.

Hasil temuan dalam artikel lainnya menyebutkan bahwa isolasi mandiri dapat menimbulkan dampak ketidakberdayaan dan kondisi tersebut akan timbul pada siapa saja tanpa mengenal gender maupun sistem dalam keluarga. Dalam penelitian ini, yang melakukan isolasi mandiri adalah pasien yang mempunyai kontra indikasi dengan pasien COVID-19. Isolasi dilakukan sebagai langkah untuk mengantisipasi angka peningkatan COVID-19. Akan tetapi, dengan diberlakukannya isolasi justru membuat warga merasakan ketidakberdayaan dan putus asa sebab selama menjalani proses isolasi pasien tidak mampu melakukan aktivitas secara leluasa.<sup>(7)</sup> Alasan yang mendasari hal tersebut karena hilangnya konektivitas dengan teman dan kerabat dan dalam isolasi, individu akhirnya memiliki motivasi rendah, sehingga secara langsung mempengaruhi kesehatan mentalnya.<sup>(17,18)</sup>

Dalam literatur lainnya ketidakberdayaan juga muncul pada pasien dengan perawatan COVID-19. Hal ini mengakibatkan adanya perubahan pada emosional, kognitif, motivasional dan perilaku seseorang.<sup>(12)</sup> Gejala COVID-19 seperti sesak napas, dada terasa berat, batuk dan demam tinggi membuat pasien merasa hidup mereka takkan bertahan lama sehingga rasa ketidakberdayaan muncul apabila. Hal tersebut terjadi dan dibiarkan maka pasien akan mudah sekali menyerah dengan keadaan sehingga sulit untuk sembuh. Oleh karena itu, perlu adanya pemberian dukungan emosional dan motivasi diperlukan untuk meningkatkan harapan individu untuk sembuh.<sup>(12)</sup> Saat pandemi Covid-19 seseorang perlu menunjukkan kondisi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Seseorang tidak dapat mengatasi karena perilaku yang menunjukkan stress berlebih seperti sering melihat petugas menggunakan pakaian APD lengkap setiap hari. Selanjutnya menimbulkan kecemasan akibat panik melihat wabah 19. Masalah psikologis tersebut menyebabkan permasalahan baru seperti ketidakberdayaan. Sehingga perlunya strategi yang tepat dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Selain pada pasien, ketidakberdayaan juga dirasakan oleh perawat, sebagai tenaga kesehatan yang merawat dan bersentuhan langsung dengan pasien COVID-19. Intensitas kerja dan proteksi diri yang tinggi menimbulkan ketidakberdayaan sebagai respons emosi negatif perawat pada saat merawat pasien COVID-19. Kondisi perawat yang diharuskan memakai baju APD untuk melindungi dirinya dalam jangka waktu yang lama karena keterbatasan ketersediaan baju proteksi dengan menahan lapar tidak boleh minum, bahkan memakai pampers dewasa untuk buang air kecil. Keadaan tersebut menimbulkan kelelahan dan ketidaknyamanan. Kegagalan dalam memenuhi kebutuhan fisiologi dan psikologi itu juga turut andil dalam memperberat kondisi ketidakberdayaan yang dialami oleh perawat. Namun seiring berjalannya waktu emosi positif dan coping stress juga akan muncul, adaptasi konstruktif dari perawat untuk tetap menjaga kesehatan mentalnya masing-masing dan bertahan hidup. Hal ini bertujuan agar perawat dapat tetap menyediakan perawatan optimal bagi pasien COVID-19.<sup>(13)</sup>

Hasil temuan dari literatur lainnya, juga mengungkapkan perawat mengalami ketidakberdayaan yang intens karena ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan jumlah pasien yang meningkat dan dalam memberikan perawatan yang bermartabat. Perawat mengungkapkan bahwa hatinya terasa tersayat melihat orang-orang menderita sepanjang waktu tetapi tidak dapat berbuat apa-apa, hanya dapat membantu mereka dengan persyaratan minimum karena keadaannya rumah sakit yang terbatas secara fasilitas seperti kekurangan banyak peralatan dan staf yang dibutuhkan dan tidak ada yang bisa membantu, yang bisa dilakukan hanyalah berdoa.<sup>(9)</sup> Hal ini juga selaras dalam sebuah tinjauan studi yang menyatakan bahwa kejadian ini mengakibatkan tekanan psikologis di antara perawat yang bertugas di garis depan pandemi COVID-19 secara global. Perawat yang berada di garis depan merasa bahwa upaya mereka sia-sia karena kecerobohan umum dalam menangani pandemi, sehingga membuat pekerjaan mereka semakin berat dan memberikan tekanan yang lebih besar pada tenaga kesehatan.

Pelajar juga mengalami dampak ketidakberdayaan, hal ini terjadi akibat pergeseran sistem pembelajaran dari awalnya bertatap muka langsung menjadi pembelajaran digital.<sup>(11)</sup> Siswa tiba-tiba dihadapkan pada keharusan untuk menyesuaikan proses pembelajaran dengan tuntutan baru dengan keterbatasan sumber belajar dan mungkin siswa tidak memiliki keterampilan digital yang memadai. Siswa dengan tingkat prestasi akademik yang lebih rendah dan/atau siswa dengan keterampilan digital rendah memiliki risiko yang lebih tinggi dengan kondisi ketidakberdayaan, siswa mungkin kurang memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan pembelajaran mereka secara maksimal. Kemampuan untuk mencapai tujuan pembelajaran mereka menjadi sangat terbatas dalam kondisi siswa dengan tingkat pencapaian akademik rendah dan siswa dengan keterampilan digital rendah.

Peneliti juga menemukan manfaat dari ketidakberdayaan, dalam hasil literatur<sup>(10)</sup> disamping seseorang merasakan perasaan tidakberdaya untuk menghindari virus covid-19. Ternyata hal ini justru melindungi mereka dari rasa cemas dan takut akan pandemi. Secara logis, dengan perasaan seperti itu pada akhirnya dapat mengganggu kepatuhan, individu terhadap tindakan keamanan pribadi dan publik selama pandemi. Dengan demikian, ketidakberdayaan yang dirasakan sebenarnya dapat menurunkan risiko orang terinfeksi. konteks merasa tidak berdaya dalam menghadapi ancaman, nyatanya dapat memberikan rasa aman. Sebab, ketika orang yakin bahwa tidak ada yang benar-benar dapat mereka lakukan, hal tersebut justru mampu mengurusi fokus perhatian dan menjadi pelindung secara psikologis terhadap kecemasan dalam konteks pandemi COVID-19. Kemudian dalam konteks menghadapi ancaman, ketidakberdayaan memungkinkan orang untuk melepaskan perhatian mereka dari ancaman dan mengurangi rasa-ketakutan dan kecemasan. Perhatian yang terfokus pada ancaman dapat menyebabkan kecemasan. Hal itu dikarenakan peningkatan perhatian terhadap ancaman diatur juga dari ketidakmampuan untuk melepaskan diri dari rangsangan yang mengancam.

## KESIMPULAN

Masa pandemi Covid 19 dapat menimbulkan permasalahan psikologis. Masalah psikologis terjadi baik pada klien yang menjalani isolasi maupun yang tidak, tetapi terbatas aktivitasnya akibat dampak dari pandemik yang terjadi. Permasalahan yang muncul seperti kecemasan, stress, dan depresi sebagai manifestasi dari ketidakmampuan seseorang dalam mengatasi masalah, hal tersebut akan memicu timbulnya ketidakberdayaan. Ketidakberdayaan adalah suatu persepsi atau tanggapan ketidakmampuan dalam mengendalikan lingkungan yang membuat seseorang akan mudah menyerah. Hal tersebut tergambar dari pengalaman setiap individu dalam merespons dampak psikologis akibat ketidakberdayaan, sehingga peran perawat sebagai bagian dari tenaga kesehatan, pada kondisi seperti pandemik saat ini sangat dibutuhkan terutama dalam membantu klien atau masyarakat dalam memberikan edukasi sebagai salah satu strategi positif untuk meningkatkan coping adaptif klien dan masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ausrianti R, Andayani RP, Surya DO, Suryani U. Edukasi Pencegahan Penularan Covid 19 Serta Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pada Pengemudi Ojek Online. *J Peduli Masy*. 2020;2(2):59–64.
2. Agustin IM, Nurlaila N, Yulia Y. Program Penguatan dan Pendampingan Aspek Psikologis Relawan Bencana Covid-19. *J Edukasi Masyarakat, Pengabdian Dan Bakti*. 2020;1(1):83–90.
3. Cuiyan W, Riyu P, Xiaoyang W, Yilin T, Linkang X, Cyrus SH, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5):1–25.
4. Huang L, Lei W, Xu F, Liu H, Yu L. Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PLoS One*. 2020;15(8 August):1–12.
5. Tang W, Hu T, Hu B, Jin C, Wang G, Xie C, et al. Prevalence and correlates of PTSD and depressive symptoms one month after the outbreak of the COVID-19 epidemic in a sample of home- quarantined Chinese university students. 2020;(January).
6. Nurjanah S. Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid 19 di Rumah Karantina. *J Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2020;3(3):329–34.
7. Khan AS, Baloch BA, Shahzad F, Tahir MS. Feelings of Loneliness, Learned Helplessness and Depression during COVID-19 forced lockdown. *J Prof Appl Psychol*. 2020;2(1):62–9.
8. Saurabh K, Ranjan S. Compliance and Psychological Impact of Quarantine in Children and Adolescents due to Covid-19 Pandemic. *Indian J Pediatr*. 2020;87(7):532–6.
9. Fawaz M, Itani M. The psychological experiences of Lebanese ground zero front-line nurses during the most recent COVID-19 outbreak post Beirut blast: A qualitative study. *Int J Soc Psychiatry*. 2021;
10. Lifshin U, Mikulincer M, Kretchner M. Motivated helplessness in the context of the COVID-19 pandemic: Evidence for a curvilinear relationship between perceived ability to avoid the virus and anxiety. *J Soc Clin Psychol*. 2020;39(6):479–97.
11. Ziegler A, Gläser-zikuda M, Kopp B, Bedenlier S, Ziegler A. Helplessness Among University Students: An Empirical Study Based on a Modified Framework of Implicit Personality Theories. 2020;1–33.

12. Azari AA, Zururi MI. Pengalaman Psikologis Ketidakberdayaan Post COVID-19 di Jember (Studi Kasus). *Med J Al Qodiri*. 2020;(2010).
13. Sun N, Wei L, Shi S, Jiao D, Song R, Ma L, et al. A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients. *Am J Infect Control*. 2020;48(6):592–8.
14. Giorgi G, Lecca LI, Alessio F, Finstad GL, Bondanini G, Lulli LG, et al. COVID-19-related mental health effects in the workplace: A narrative review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(21):1–22.
15. Sivakumar Nuvvula. Learned Helplessness. *Contemp Clin Dent*. 2016;7(4):426–7.
16. Sprang G, Silman M. Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Med Public Health Prep*. 2013;7(1):105–10.
17. Tiwari SC. Loneliness: A disease? *Indian J Psychiatry*. 2013;55(4):320–2.
18. Sahoo S, Rani S, Parveen S, Singh AP, Mehra A, Chakrabarti S, et al. Self-harm and COVID-19 Pandemic: An emerging concern – A report of 2 cases from India T. *Asian J Psychiatry J*. 2020;(January).