



Analysis of the Effect of Vuca on Mental Health After the Covid-19 Pandemic

Analisa Pengaruh Vuca Terhadap Kesehatan Mental Pasca Pandemi Covid-19

Roida Pakpahan

Department of Information System
Faculty of Information Technology
Universitas Bina Sarana Informatika

roida.rkh@bsi.ac.id

Received: September 29, 2022 **Revised:** October 30, 2022 **Accepted:** November 18, 2022. **Issue Period:** Vol.6 No.2 (2022), Pp. 578-588

Abstrak: Era VUCA, kesehatan mental menjadi aspek yang sangat penting yang harus dimiliki agar setiap individu tetap produktif dan bahagia ditengah ketidakpastian. Pandemi Covid-19 mengakibatkan kondisi VUCA semakin nyata, membuat masyarakat secara langsung merasakan *volatility, uncertainty, complexity dan ambiguity* (VUCA). Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyatakan masalah kesehatan mental meningkat tinggi selama pandemi Covid-19, hal ini disebabkan selama pandemi Covid-19 banyak masyarakat kehilangan pekerjaan, sumber penghasilan serta duka mendalam atas kehilangan orang-orang terkasih. Disisi lain Covid-19 melakukan *volatility*, perubahan tatanan kehidupan dari sistem konvensional ke sistem digital. Transformasi digital membuat intensitas VUCA semakin meningkat. Penelitian ini bertujuan menganalisa pengaruh VUCA terhadap kesehatan mental pasca pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan VUCA mempengaruhi kesehatan mental masyarakat. Covid-19 merupakan bagian dari VUCA, *uncertainty* yang menyebabkan ketidakpastian perekonomian dunia dan meninggalkan *scarring effect* yang sangat dalam, membuat permasalahan semakin kompleks. Ketidakpastian menjadi faktor utama yang memicu masalah kesehatan mental. Kecenderungan dalam mempersepsikan ketidakpastian secara negatif membuat masyarakat rentan mengalami masalah kesehatan mental, depresi dan kecemasan. VUCA membuat paradigma baru, dibutuhkan kecerdasan spiritual dan ketahanan mental, self awareness serta kemampuan merespon perubahan dengan baik supaya tetap survive ditengah ketidakpastian. Growth mindset dan learning agility agar cakap menghadapi berbagai tantangan di Era VUCA, karena sejatinya hidup adalah pembelajaran.

Kata kunci: VUCA, Kesehatan Mental, Learning Agility

Abstract: In the VUCA era, mental health is a very important aspect that must be owned so that every individual remains productive and happy in the midst of uncertainty. The Covid-19 pandemic has made the VUCA condition even more real, making people directly feel the volatility, uncertainty, complexity and ambiguity



DOI: 10.52362/jisicom.v6i2.965

Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



(VUCA). World health organization (WHO) states mental health problems have increased height during the Covid-19 pandemic. This is because during the Covid-19 pandemic, many people have lost their jobs, sources of income and deep sorrow over the loss of loved ones. On the other side, Covid-19 carried out volatility, changes in the order of life from conventional systems to digital systems. Digital transformation makes the intensity of VUCA increase. This study aims to analyze of the effect of VUCA on mental health after the Covid-19 pandemic. The research results show that VUCA affects people's mental health. Covid-19 is part of VUCA, uncertainty which causes uncertainty in the world economy and leaves deep scarring effects, making problem even more complex. Uncertainty is the main factor that triggers mental health problems. The tendency to perceive uncertainty negatively makes people vulnerable to experiencing mental health problems, depression and anxiety. VUCA creates a new paradigm, it requires spiritual intelligence and mental resilience, self-awareness and the ability to respond well to change in order to survive in the midst of uncertainty. Growth mindset and learning agility so that they are capable of facing various challenges in the VUCA Era, because true life is a learning.

Keywords: VUCA, Mental Health, Learning Agility

I. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar setiap individu. Sehat tak hanya terkait kesehatan fisik tapi juga harus didukung dengan kesehatan mental. Kesehatan mental menjadi salah satu komponen esensial yang harus dimiliki terlebih saat ini di Era VUCA yang sering juga disebut era ketidakpastian, segala hal berubah serba cepat dan tiba-tiba, kompleks dan ambigu. Kesehatan Mental sangat dibutuhkan supaya setiap individu mampu menggunakan potensinya secara maksimal dan dapat menjalani hidup dengan baik dan bahagia serta memiliki pemikiran yang positif dalam ketidakpastian.

Covid-19 merupakan bagian dari VUCA, *uncertainty* yang menyebabkan ketidakpastian masa depan perekonomian dunia. Kondisi VUCA semakin meningkat akibat pandemi Covid-19. Kecenderungan masyarakat dalam mempersepsikan ketidakpastian secara negatif membuat masyarakat rentan mengalami masalah kesehatan mental.

Data Kementerian Kesehatan mencatat sampai pada tanggal, 05 Oktober 2022, 6.439.292 masyarakat Indonesia terinfeksi Covid-19, sembuh 6.264.184 dan meninggal 158.165, (www.kemkes.go.id). [1].

Covid-19 menjadi faktor pemicu stress yang paling tinggi yang menyebabkan masalah kesehatan mental, pandemi Covid-19 membuat banyak masyarakat kehilangan pekerjaan yang berdampak pada semakin bertambahnya jumlah pengangguran, kehilangan atau menurunnya sumber penghasilan, sakit akibat virus Covid-19 dan duka mendalam atas kehilangan orang-orang terkasih dan kondisi ekonomi global akibat Covid-19 yang belum juga pulih hingga saat ini, semakin menimbulkan kekhawatir diberbagai kalangan masyarakat.

Sri Mulyani, Menteri Keuangan (2022) dalam acara UOB Economic Outlook 2023, mengatakan pandemi Covid-19 meninggalkan *scarring effect* atau efek luka yang sangat dalam terhadap perekonomian, (bisnis.tempo.co). [2]. Pandemi Covid-19 banyak menyebabkan keterpurukan bagi masyarakat di berbagai negara, 10 juta pekerja kreatif di dunia kehilangan pekerjaan akibat pandemi Covid-19, Mendikbudristek, Nadiem Makarim (2022) (edukasi.okezone.com) [3].

Stres adalah reaksi seseorang secara fisik maupun emosional baik mental maupun psikis apabila terjadi perubahan dari lingkungan dan membutuh penyesuaian diri. Pada dasarnya stress merupakan bagian alami dari kehidupan, namun jika berat dan berlangsung lama bisa mengganggu kesehatan mental maupun kesehatan fisik yang bisa menyebabkan seorang individu menjadi tidak produktif.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 2022, menyatakan masalah kesehatan mental meningkat sangat tajam selama terjadinya pandemi Covid-19, depresi dan kecemasan meningkat 25% pada tahun pertama pandemi virus



DOI: 10.52362/jisicom.v6i2.965

Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Corona-19, (news.detik.com) [4]. Di Indonesia sendiri, masalah kesehatan mental mengalami kenaikan selama pandemi Covid-19, depresi meningkat 35% atau naik 2-3 kali lipat dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar 2018, Sri dan Amer, 2021. [5]

Survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur angka kejadian gangguan mental pada remaja 10 – 17 tahun di Indonesia, I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) dalam penelitiannya menjelaskan pandemi Covid-19 mempunyai pengaruh terhadap kesehatan mental remaja, pengaruh kebijakan yang berhubungan dengan pembatasan kontak sosial selama pandemi Covid-19 memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan mental remaja (ugm.ac.id), [6]. Penelitian Smith dalam Alifah (2022), menjelaskan terdapat hubungan signifikan antara isolasi sosial selama pandemic Covid-19 dengan meningkatnya distress psikologis dan di moderasi oleh intolerance of uncertainty (IU). [7].

Adanya trend teknologi digital turut serta meningkatkan intensitas VUCA, *volatility* atau perubahan pola tatanan hidup masyarakat dunia selama pandemi Covid-19 dari sistem konvensional ke sistem berbasis digital membuat penggunaan teknologi digital semakin tinggi. Trend teknologi digital di Indonesia terlihat dari semakin meningkatnya pengguna internet pada tahun 2022 yang mencapai 204.7 juta pengguna, Semuel Dirjend APTIKA Menkominfo (www.tribunnews.com) [8].

Transformasi teknologi digital dalam aplikasi keuangan dan sistem perbankan, bisnis, pendidikan, industri dan perkantoran, sosial, kesehatan maupun bidang lainnya membuat segala sesuatu menjadi lebih cepat yang membuat kondisi VUCA semakin nyata. Disrupsi teknologi memberikan dampak positif sekaligus dampak negatif yang menimbulkan kecemasan tersendiri bagi para pekerja, isu PHK dan adanya kemungkinan kehilangan pekerjaan dimasa depan akibat inovasi teknologi dalam berbagai sektor berpotensi menimbulkan masalah kesehatan mental.

Disisi lain penanganan masalah kesehatan mental di Indonesia masih memiliki banyak kendala mulai dari pelayanan kesehatan mental yang belum memadai, stigma dan keengganan masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan mental. Selain itu profesional di bidang kesehatan mental, psikolog maupun psikiater masih sedikit dibandingkan dengan jumlah penduduk Indonesia yang sangat besar dan perilaku masyarakat saat ini yang melakukan trend self diagnosis tanpa melakukan konsultasi pada pakarnya.

Masalah kesehatan mental membutuhkan perhatian serius semua pihak, baik dari individu secara pribadi, masyarakat maupun pemerintah karna masalah kesehatan mental akan mempengaruhi kondisi psikologis dan kesehatan fisik. Gangguan kesehatan mental akan membuat individu mengalami kesulitan dalam berpikir dan mengendalikan emosi. Dan depresi yang berkepanjangan jika tidak ditangani dengan baik dapat berakibat fatal, depresi bisa mentrigger keinginan individu untuk melakukan bunuh diri.

Berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh VUCA terhadap kesehatan mental masyarakat pasca pandemic Covid-19.

II. LANDASAN TEORI

A. VUCA

VUCA adalah singkatan dari *Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity*. Dan pertama muncul dalam teori kepemimpinan Warren Bennis dan Burt Nanus pada 1987, yang kemudian digunakan dalam pelatihan kepemimpinan militer di US Army War College untuk menggambarkan situasi politik keamanan yang berubah cepat. *Volatility*, perubahan yang cepat, bergejolak, tidak stabil, dan tak terduga. *Uncertainty*, ketidakpastian masa depan. Sejarah dan pengalaman masa lalu tidak lagi relevan memprediksi kemungkinan dan sesuatu yang akan terjadi. *Complexity*, dunia modern lebih kompleks dari sebelumnya dan sulit untuk memahami penyebab masalahnya. Masalah dan akibat lebih berlapis dan saling memengaruhi. *Ambiguity*, sulit diprediksi, lingkungan bisnis semakin membingungkan, tidak jelas dan sulit dipahami. Setiap situasi dapat menimbulkan banyak penafsiran dan persepsi, (employers.glints.com). [9].

Menurut Kail (2010) *Volatility*, Volatilitas merupakan sebuah kondisi yang tidakstabil akibatkan adanya perubahan yang drastis atau cepat. Tantangannya tidak terduga serta durasinya tidak jelas diketahui. *Uncertainty*, ketidakpastian merupakan sebuah keadaan, adanya suatu peristiwa yang sama sekali tidak dapat diprediksi, atau keadaan yang terjadi diluar dugaan. *Complexity*, kompleksitas Merupakan adanya sebuah masalah yang berkepanjangan, rumit dan saling terhubung. *Ambiguity*, ambiguitas merupakan situasi keadaan





yang tidak jelas. Suatu peristiwa dinilai secara berbeda oleh orang yang berbeda, banyak argumen, (hbr.org).[10]

Selanjutnya menurut Inasha, *Volatility* adalah perubahan dinamika yang sangat cepat dalam berbagai hal. *Uncertainty* adalah akibat dari sulitnya memprediksi sebuah peristiwa atau isu yang sedang terjadi. *Complexity* adalah sebuah keadaan yang sangat kompleks karena banyaknya hal yang sangat sulit diselesaikan. Dan *Ambiguity* adalah keadaan yang terasa mengambang dan kejelasannya masih dipertanyakan (accounts.ppm-manajemen.ac.id). [11]

B. Kesehatan Mental

Kesehatan Mental menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah keadaan sejahtera seorang individu, yang memiliki kesadaran terhadap kemampuannya sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup, dapat bekerja secara produktif dan dapat memberikan kontribusi pada komunitasnya, 2022 (www.who.int). [12]

Kesehatan mental merupakan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. Hal tersebut mempengaruhi cara berpikir, merasa. Membantu dalam mengatasi stress, berhubungan dengan orang lain dan mengambil keputusan. Kesehatan mental sangat penting pada setiap tahap kehidupan, dari masa kanak-kanak dan remaja hingga dewasa, 2022 (www.mentalhealth.gov). [13]

Selanjutnya menurut Kementerian Kesehatan (2018), kesehatan mental merupakan suatu kondisi mental sejahtera yang memungkinkan hidup harmonis dan produktif sebagai bagian yang utuh dari kualitas hidup individu dengan memperhatikan semua segi kehidupan manusia dengan ciri menyadari sepenuhnya kemampuan dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup, mampu bekerja produktif dan memenuhi kebutuhan hidupnya, dapat berperan serta dalam lingkungan hidup, menerima dengan baik apa yang ada pada dirinya, merasa nyaman bersama dengan orang lain, (promkes.kemkes.go.id). [14]

Felman (2022), [15] menyatakan Kesehatan mental itu sendiri mengacu pada kesejahteraan kognitif, perilaku, dan emosional. Hal tersebut terkait bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan berperilaku.

C. Self awareness

Self awareness atau kesadaran diri merupakan istilah lain dari metakognisi yang merupakan kemampuan seseorang dalam memahami perasaan, pikiran serta evaluasi diri. *Self-awareness* akan membuat seseorang melibatkan kesadaran dirinya terhadap pikiran maupun perasaannya, mekanisme koping, kekuatan dan kerentanan serta nilai-nilai yang memotivasi tujuan dan tindakannya, Ward 2014. [16].

D. Learning Agility

Learning Agility merupakan kesediaan dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman, dan kemudian menerapkan pembelajaran tersebut untuk bekerja dengan baik pada kondisi yang baru, Lombardo dan Eichinger (swa.co.id) [17]. *Learning Agility* terdiri dalam empat dimensi yaitu:

1. *People agility*, yaitu seseorang yang mengetahui dirinya dengan baik dan mau belajar dari pengalaman, saling membangun dengan orang lain dan resilien dalam tekanan perubahan.
2. *Results agility*, yaitu seseorang yang mampu mendapatkan hasil di bawah kondisi yang sulit dan menginspirasi orang lain serta membangun kepercayaan diri orang lain dengan kehadirannya.
3. *Mental agility*, yaitu pribadi yang mau berpikir tentang suatu masalah dari sudut pandang yang baru dan merasa nyaman dengan ambiguitas, kompleksitas, dan menjelaskan pemikiran mereka kepada orang lain.
4. *Change agility*, yaitu seorang pribadi yang ingin tahu dan memiliki gairah atas ide-ide dan terlibat dalam aktivitas peningkatan keterampilan.

E. Covid-19

Covid-19 adalah Virus Corona yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan pada manusia, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius diantaranya (MERS) *Middle East Respiratory Syndrome* dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute*





Respiratory Syndrome (SARS). Virus corona terdeteksi pertama kali pada Desember 2019 dikota Wuhan, sehingga diberi nama penyakit *Coronavirus Disease-2019 (COVID-19)*, (<https://covid19.kemkes.go.id>). [18]

III. METODE PENELITIAN

Metodologi dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian semi deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang bertujuan menjelaskan fenomena yang ada dengan menggunakan angka-angka untuk mendeskripsikan karakteristik individu atau kelompok.

IV. PEMBAHASAN

Di era perubahan yang serba cepat, tidak pasti, kompleks dan ambigu yang sering disebut dengan istilah VUCA, memiliki kesehatan mental yang optimal menjadi sebuah keharusan agar setiap individu mampu menghadapi berbagai masalah yang ada akibat pandemi Covid-19, yang membuat intensitas VUCA semakin tinggi. Individu yang sehat secara mental akan terus berkembang dan berkontribusi dengan baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari masyarakat dan dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal untuk mengatasi tantangan hidup, serta mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan orang lain.

Pandemi Covid-19 membuat Kondisi VUCA semakin meningkat, membuat masyarakat secara langsung merasakan *volatility, uncertainty, complexity dan ambiguity (VUCA)*. Covid-19 membuat masalah kehidupan semakin kompleks. Gubernur Bank Indonesia, Perry Warjiyo (2022) mengatakan pandemi Covid-19 meninggalkan *scarring effect* yang sangat dalam terhadap perekonomian dunia termasuk Indonesia, dibutuhkan berbagai upaya untuk melakukan pemulihan, (www.bi.go.id). [19]. Presiden Jokowi dalam laporan Tahunan 2022, mengatakan krisis ekonomi global masih terjadi akibat belum pulihnya sebagian besar negara-negara di dunia pasca penanggulangan pandemi Covid-19 dan akan mempengaruhi ekonomi domestik, (www.dpr.go.id), [20]. Emiten teknologi PT. GOTO, Tbk, yang melakukan PHK massal terhadap 1300 karyawannya dalam keterangannya mengatakan melakukan perampingan karyawan akibat tantangan makro ekonomi global yang berdampak signifikan bagi para pelaku usaha di seluruh dunia, termasuk Indonesia, (finance.detik.com). [21].

Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tapi juga berdampak terhadap gangguan kesehatan mental, baik yang terpapar langsung oleh virus maupun pada orang yang tidak terpapar mulai dari perasaan cemas, ketakutan, tekanan mental akibat isolasi, pembatasan jarak fisik dan hubungan sosial, serta ketidakpastian, dr. Maxi Rein Rondonuwu, Plt. Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kemenkes 2022 (sehatnegeriku.kemkes.go.id). [22].

Ada beberapa tanda awal yang menunjukkan terganggunya psikologis, dan jika memiliki dua atau lebih tanda yang hadir dapat dijadikan sebagai acuan awal untuk keperluan evaluasi lebih lanjut menurut American Psychiatric Association, (www.halodoc.com). [23] diantaranya;

1. Ketakutan maupun kegelisahan yang berlebihan.
Lebih sering merasa takut, cemas, gugup, atau panik berlebihan, bahkan pada hal sepele.
2. Perubahan suasana hati.
Dapat berupa kesedihan yang mendalam, ketidakmampuan untuk mengekspresikan kegembiraan, ketidakpedulian terhadap situasi, perasaan putus asa, tertawa pada waktu yang tidak tepat tanpa alasan yang jelas, atau adanya pikiran untuk melakukan bunuh diri.
3. Masalah berpikir.
Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau bermasalah dengan ingatan, pikiran atau ucapan yang sulit dijelaskan.
4. Adanya perubahan tidur maupun selera makan.
Pola kebiasaan tidur atau makan yang berubah secara dramatis (bisa lebih atau kurang) dari biasanya dan umumnya disertai juga dengan kenaikan atau penurunan berat badan yang cepat.
5. Penarikan diri.





Menarik diri dari lingkungan. Sering duduk dan tidak melakukan apapun untuk waktu yang lama, atau berhenti dari aktivitas yang sebelumnya sangat dinikmati.

Secara umum menurut World Health Organization (WHO) gangguan atau masalah kesehatan mental ada dua yaitu, gangguan depresi dan kecemasan. Dan dikategorikan menjadi tiga diantaranya; gangguan ringan, sedang dan berat. Kesehatan mental seperti aspek kesehatan lainnya dapat dipengaruhi oleh berbagai keadaan sosial, ekonomi, geopolitik dan lingkungan yang tidak menguntungkan, termasuk kemiskinan, kekerasan, ketidaksetaraan, dan kehilangan.

Dalam laporannya Organisasi Kesehatan Dunia (2022) menyatakan masalah kesehatan mental mengalami peningkatan yang sangat tinggi, selama terjadinya pandemi Covid-19, pada tahun pertama pandemi Covid-19, prevalensi global gangguan kecemasan dan depresi meningkat sebesar 25 persen. Peningkatan depresi dan gangguan kecemasan terjadi karena muncul tekanan yang belum pernah terjadi sebelumnya yakni isolasi sosial yang panjang saat kasus Covid-19 mengalami kenaikan, yang berimbas pada pekerjaan, hilangnya relasi sosial, tidak bisa berkumpul dengan orang yang dicintai dan tidak bisa aktif dalam komunitas. Rasa kesepian, ketakutan akan infeksi, penderitaan dan kematian untuk diri sendiri dan orang yang dicintai yang muncul pada saat pandemi dan kesedihan mendalam atas kehilangan orang-orang terkasih karena Covid-19 serta kekhawatiran keuangan menjadi pemicu stres diberbagai kalangan yang mengarah pada kecemasan dan depresi. Lebih lanjut Tedros, Dirjen Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan dampak Covid-19 pada kesehatan mental dunia sudah seperti puncak gunung es, hal tersebut merupakan peringatan bagi semua negara untuk lebih memperhatikan kesehatan mental dan melakukan pekerjaan yang lebih baik dalam mendukung kesehatan mental, (www.liputan6.com), [24].

Pandemi Covid-19 memberikan dampak negatif pada kesehatan mental masyarakat. Hal ini ditunjukkan oleh beragam kondisi mental seperti stress, depresi, kecemasan, dan gangguan tidur (Rajkumar, 2022). [25]. Wang (2022) [26], dalam penelitiannya mengenai respon psikologis pada awal masa pandemi Covid-19 kepada 1210 responden di China menjelaskan bahwa 53.8% responden mengalami simtom depresi sedang hingga berat, serta 28.8% mengalami simtom kecemasan yang sedang hingga berat.

Penelitian I-NAMHS (Indonesia National Adolescent Mental Health Survey) 2022, menunjukkan 1 dari 20 remaja setara dengan 2.45 juta remaja Indonesia mengalami depresi, lebih merasa kesepian, lebih cemas, lebih sukar berkonsentrasi dari pada sebelum pandemi Covid-19, (kumparan.com) [27].

Disamping itu Covid-19 membuat *volatility*, perubahan sistem konvensional ke sistem berbasis digital sebagai solusi untuk menjawab kebutuhan masa kini. Implementasi teknologi digital diberbagai segmen membawa peradaban baru selama pandemi Covid-19, membuat masyarakat harus beradaptasi terhadap kebiasaan baru; belanja online, e-payment, e-learning, adanya metode kerja baru; new ways of working, telemedicine dan lainnya.

Disrupsi teknologi memberikan dampak positif, membuka peluang baru bagi para UMKM untuk melakukan bisnis dalam ruang lingkup yang lebih luas. Bank Indonesia (BI) dalam buku Kajian Stabilitas Keuangan Semester I-2022 edisi Oktober 2022 mengatakan total nilai dan volume transaksi e-commerce, transaksi uang elektronik mengalami peningkatan, transaksi e-commerce menunjukkan perkembangan yang positif, tercatat sepanjang semester I-2022, nilai transaksi e-commerce mencapai Rp 227.8 triliun, atau naik 22,1% dari periode sama tahun sebelumnya. Dari sisi volume terjadi peningkatan yang cukup signifikan. Sepanjang Januari-Juni 2022, total volume transaksi e-commerce tercatat 1,74 juta transaksi atau tumbuh 39,9% dan transaksi uang elektronik tercatat Rp 185,7 triliun atau tumbuh 40,6% . Dan nilai transaksi layanan perbankan digital tercatat Rp 25.104 triliun atau naik 40,2%. Lebih lanjut Bank Indonesia menyebutkan, transaksi ekonomi dan keuangan digital semakin digandrungi oleh masyarakat dan bahkan menjadi preferensi serta kebiasaan baru, (nasional.kontan.co.id) [28].

Namun dilain sisi disrupsi teknologi juga memberikan dampak negatif terhadap para pekerja dan pelaku usaha, salah satunya dibidang retail yang semakin banyak melakukan penutupan gerai dan melakukan PHK maupun pengurangan jumlah karyawan. Ida Fauziyah, Menteri Tenaga Kerja (2022), menyatakan tingginya jumlah pengangguran di Indonesia yang mencapai 8,4 juta orang terjadi karena pandemi Covid-19 dan disrupsi teknologi Revolusi Industri 4.0. Pandemi Covid-19 merupakan salah satu faktor yang mendisrupsi dan





mendistorsi pasar kerja. Selain itu, disrupsi besar dari revolusi industri 4.0 yang mengubah dunia pasar kerja secara keseluruhan, (www.republika). [29].

Transformasi digital dan inovasi teknologi dalam berbagai sektor membuat intensitas VUCA semakin tinggi dan perlahan menggantikan keberadaan sumber daya manusia serta menghilangkan beberapa jenis pekerjaan yang membuat jumlah pengangguran semakin meningkat. Ketidakpastian akan pekerjaan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental.

VUCA mempengaruhi kesehatan mental masyarakat pasca pandemi Covid-19. Covid-19 merupakan bagian dari VUCA yaitu *uncertainty* (ketidakpastian) yang menyebabkan perekonomian dunia berada dalam ketidakpastian, menimbulkan resesi global dan gelombang PHK. Covid-19 meninggalkan *scarring effect* atau efek luka yang sangat dalam terhadap perekonomian dan membuat permasalahan semakin kompleks, mengakibatkan kondisi VUCA semakin nyata dan mentrigger masalah kesehatan mental, depresi dan kecemasan.

Oleh sebab itu Kementerian Kesehatan diharapkan lebih gencar menyuarakan kesehatan mental dan memberikan edukasi yang komunikatif terkait kesehatan mental dengan menggunakan media sosial sebagai platform media promosi kesehatan mental serta melakukan strategi baru dalam menyelesaikan masalah kesehatan mental terlebih di Era VUCA, masalah kesehatan mental berpotensi mengalami kenaikan jumlah yang signifikan.

Disisi lain individu yang mengalami tanda awal gangguan kesehatan mental baiknya tidak melakukan self diagnosis melainkan melakukan pemeriksaan lebih lanjut dengan psikolog maupun psikiater guna mendapatkan diagnosa dan penanganan yang lebih tepat. Masalah kesehatan mental akan menjadi hal yang berbahaya dan berdampak negatif terhadap keberlangsungan individu jika tidak ditangani dengan baik. Individu yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk.

Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun dapat juga menurunkan prestasi di sekolah pada anak atau produktivitas kerja pada orang dewasa. Siswanto, dalam penelitian I-NAMHS menyatakan remaja dengan gangguan mental mengalami gangguan atau kesulitan dalam kesehariannya yang disebabkan oleh gejala gangguan mental yang ia miliki. Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan para remaja di Indonesia paling banyak menderita gangguan cemas yang merupakan gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh, (kumparan.com) [27].

Depresi merupakan salah satu penyakit kesehatan mental yang paling umum, menurut WHO depresi menjadi salah satu penyebab bunuh diri dan penyebab kematian kedua diantara individu berusia 15-29 tahun. Individu yang mengalami depresi, berisiko lebih tinggi meninggal sebelum waktunya. Psikiater, Hervita (2022) menyatakan akibat gangguan kesehatan mental karena pandemi Covid-19, masyarakat Indonesia, usia 15 sampai 29 tahun, sekitar 1 dari 2 orang memikirkan melakukan bunuh diri untuk mengakhiri hidup, (sehatnegeriku.kemkes.go.id). [30]

Selain itu, depresi juga berhubungan dengan masalah kesehatan fisik dan berdampak pada generasi selanjutnya. Gangguan depresi mencakup gangguan regulasi suasana hati, gangguan depresi major, gangguan depresi persisten (*dysthymia*), dan gangguan lainnya yang berhubungan dengan depresi. Ada beberapa faktor yang menyebabkan depresi, mulai dari faktor pertama genetik, kedua neurotransmitter. Neurotransmitter berperan dalam gangguan suasana hati yaitu norepinephrine, dopamine, dan serotonin. Gangguan suasana hati juga berhubungan dengan perubahan pada reseptor dalam merespon neurotransmitter, Kring & Johnson (2017). Dan ketiga adalah faktor sosial diantaranya masa kanak-kanak yang mengalami kesulitan, kejadian hidup negatif, kurangnya dukungan sosial dan kritikan keluarga. Keempat adalah faktor psikologis yang berperan dalam gangguan depresi diantaranya *trait* kepribadian *neuroticism* dan kepercayaan serta pikiran negatif, Wirdatul 2022, (ugm.ac.id) [31].

Berdasarkan panduan intervensi psikologis berbasis bukti yang dikembangkan oleh The Australian Psychological Society (2018), penanganan depresi pada orang dewasa dapat dilakukan melalui pendekatan *Cognitive-Behavioral Therapy* (CBT), terapi interpersonal maupun terapi kognitif berbasis *mindfulness* dan psikoedukasi.





Masalah kesehatan mental, depresi dan kecemasan menimbulkan dampak negatif terhadap kehidupan masyarakat, pemerintah diharapkan untuk segera menyelesaikan masalah kesehatan mental di Indonesia dan menjadikan masalah kesehatan mental dalam skala prioritas. Serta memberikan solusi yang konkret dalam menangani masalah kesehatan mental dengan menyediakan tenaga profesional dibidang kesehatan mental, psikolog maupun psikiater dengan jumlah yang memadai dalam setiap Rumah Sakit maupun puskesmas agar setiap individu yang mengalami gangguan kesehatan mental memperoleh penanganan dengan baik dan sehat kembali. Serta menyediakan fasilitas layanan konseling gratis berbasis digital dan inovatif supaya dapat menjangkau seluruh masyarakat dari berbagai wilayah dan secara nyata mengimplementasikan gagasan bersama WHO dan negara-negara di dunia untuk Menjadikan Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sebagai Semua Prioritas Global.

Isu kesehatan mental merupakan masalah yang krusial, memerlukan perhatian dari semua pihak baik dari individu sendiri sebagai pribadi, masyarakat maupun pemerintah demi terciptanya masyarakat Indonesia yang sehat fisik maupun mental, cerdas dan bahagia. Masyarakat harus lebih memperhatikan kesehatan mental dirinya maupun lingkungan sekitarnya. Serta meningkatkan rasa empati dan kepedulian terhadap individu yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental, dukungan akan memberikan dampak positif terhadap proses penyembuhan gangguan kesehatan mental.

Mental yang sehat akan membuat individu lebih kreatif dan dapat mengatasi problema hidup dalam berbagai situasi. Salah satu cara menjaga kesehatan mental dapat dilakukan dengan menerapkan pola dan gaya hidup yang mendukung kesehatan mental, diantaranya

1. Memiliki gambaran atau citra diri positif
2. Memiliki hati yang baik
3. Memperlakukan diri sendiri dengan baik.
4. Menghargai diri sendiri dan tidak membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
Membandingkan diri sendiri dengan orang lain dapat meningkatkan perasaan rendah diri yang meningkatkan perasaan cemas dan depresi, Psikiater Oludara Adeeyo (2022), (health.kompas.com) [32].
5. Merangkul kenyataan.
6. Berusaha melihat sisi positif dari setiap masalah.
7. Mensyukuri segala yang hal dimiliki agar dapat menerima dan mencintai diri sendiri.
8. Mengelola stress dengan baik melalui aktivitas yang disukai
9. Menerapkan pola hidup yang sehat dengan mengkonsumsi makanan sehat, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup.
10. Fokus pada pengembangan diri
11. Mengembangkan potensi yang dimiliki atau mencoba hal baru yang belum pernah dilakukan.
12. Melakukan hal-hal yang membuat bahagia.
13. Menghindari sikap perfeksionis yang berlebihan.
14. Melakukan meditasi atau teknik *mindfulness* untuk memusatkan perhatian dan kesadaran.
15. Mendengarkan musik yang disukai
16. Membangun hubungan yang baik dengan orang lain
17. Membuka diri dan bersosialisasi, menjalin komunikasi dengan orang yang dipercaya
18. Dan tetap terhubung dengan orang-orang yang disayangi

Selain hal diatas cara lain untuk menjaga kesehatan mental bisa dilakukan dengan menjaga kesehatan emosional melalui *self awareness*. *Self awareness* atau kesadaran diri akan membuat seseorang melibatkan kesadaran dirinya terhadap pikiran maupun perasaannya, mekanisme koping, kekuatan dan kerentanan serta nilai-nilai yang memotivasi tujuan dan tindakannya. Individu yang memiliki *self awareness* yang baik akan mudah memahami situasi sosial, memahami orang lain dan menyadari proses berpikir dan kesadaran emosinya. Proses metakognisi akan membuat seseorang mampu mengontrol semua aktivitas kognitif atau pikirannya. Sehingga hal tersebut bisa mengarahkan individu untuk lebih memilih situasi dan strategi yang tepat bagi dirinya sendiri di masa depan dan mampu membuat keputusan yang terbaik.

Menjaga kesehatan mental di Era VUCA menjadi sebuah upaya untuk memperoleh hidup yang berkualitas, cepat pulih dan bangkit lebih kuat menata kehidupan pasca pandemi Covid-19. Fenomena





VUCA dimasa depan akan semakin akrab dengan kehidupan masyarakat, VUCA akan terus melakukan perubahan yang serba cepat dalam berbagai segmen dan kondisi.

VUCA membuat paradigma baru, dibutuhkan kecerdasan spiritual dan ketahanan mental supaya tetap survive dan bahagia ditengah ketidakpastian. Kecerdasan spiritual menjadi landasan utama agar cakap mengelola permasalahan yang semakin kompleks. Kecerdasan spiritual akan membuat individu lebih tangguh dalam menghadapi berbagai masalah dan dapat merespon serta memaknai setiap masalah dengan baik, seraya melakukan berbagai upaya untuk menemukan solusi dari setiap permasalahan, layaknya pribadi yang sejatinya, mempunyai iman dan pengharapan.

Serta cara berpikir baru yang adaptif dan kemampuan eksploratif. Growth mindset akan membuat individu lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan dan lebih fokus pada peluang. Dan terus melakukan learning agility dengan mengupgrade hard skill maupun soft skill agar lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan di Era VUCA, karena pada hakekatnya hidup adalah pembelajaran.

V. KESIMPULAN

VUCA mempengaruhi kesehatan mental masyarakat pasca pandemi Covid-19. Covid-19 mengakibatkan kondisi VUCA semakin meningkat, membuat masyarakat secara langsung merasakan *volatility*, *uncertainty*, *complexity* dan *ambiguity* (VUCA). Disisi lain Covid-19 membuat *volatility* atau perubahan pola tata kehidupan masyarakat dunia, dari sistem konvensional ke sistem digital dalam berbagai sektor membuat intensitas VUCA semakin tinggi. Covid-19 meninggalkan *scarring effect* yang sangat dalam terhadap perekonomian membuat permasalahan semakin kompleks. Masalah kesehatan, krisis global, kondisi ekonomi dunia yang belum juga membaik serta gelombang PHK membuat VUCA semakin nyata dan menimbulkan kecemasan tentang masa depan. Covid-19 merupakan bagian dari VUCA, *uncertainty* yang menyebabkan ketidakpastian. Ketidakpastian menjadi faktor utama yang mentrigger masalah kesehatan mental. Kecenderungan dalam mempersepsikan ketidakpastian secara negatif membuat masyarakat rentan mengalami masalah kesehatan mental, depresi dan kecemasan.

Isu kesehatan mental membutuhkan perhatian dari semua pihak, baik dari individu sendiri sebagai pribadi, masyarakat maupun pemerintah demi terciptanya masyarakat Indonesia yang sehat baik fisik maupun mental, pribadi yang produktif, cerdas dan bahagia. Selain itu permasalahan kesehatan mental di Indonesia membutuhkan kerja konkret dari pemerintah supaya masyarakat yang sedang mengalami gangguan kesehatan mental bisa tertangani dengan baik dan segera pulih. Kementerian Kesehatan diharapkan lebih gencar menyuarakan kesehatan mental dan melakukan strategi baru dalam menyelesaikan masalah kesehatan mental terlebih di Era VUCA, masalah kesehatan mental berpotensi mengalami kenaikan jumlah yang signifikan.

Pasca pandemi Covid-19 dibutuhkan energi baru agar mampu membenahi segala masalah yang ada dan untuk itu perlu menerapkan cara berpikir dan gaya hidup yang mendukung kesehatan mental. Tagline yang kerap digaungkan Recover Together, Recover Stronger diharapkan dapat memberikan energi positif untuk bangkit bersama-sama menata kehidupan.

Dimasa depan VUCA akan semakin akrab dengan kehidupan masyarakat, VUCA akan terus melakukan perubahan yang serba cepat dalam berbagai segmen dan kondisi, menimbulkan ketidakpastian dan permasalahan yang semakin kompleks dan sulit untuk diprediksi. VUCA membuat paradigma baru, dibutuhkan kecerdasan spiritual dan ketahanan mental, self awareness serta kemampuan merespon perubahan dengan baik agar tetap survive dan bahagia ditengah ketidakpastian. Memiliki growth mindset dan terus melakukan learning agility merupakan solusi agar mampu menghadapi berbagai tantangan di Era VUCA karena pada hakikatnya hidup adalah pembelajaran.

REFERENSI

[1] <https://www.kemkes.go.id/>



DOI: 10.52362/jisicom.v6i2.965

Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



- [2] Menteri Keuangan, Sri Mulyani, 2022. <https://bisnis.tempo.co/read/1639620/sri-mulyani-luka-yang-disebabkan-pandemi-covid-19-ke-ekonomi-sangat-dalam>
- [3] Mendikbudristek, Nadiem Makarim 2022. <https://edukasi.okezone.com/read/2022/03/24/623/2567261/nadiem-10-juta-pekerja-kreatif-kehilangan-pekerjaan-akibat-pandemi-covid-19>
- [4] WHO, 2022. <https://news.detik.com/dw/d-6132804/who-masalah-kesehatan-mental-di-dunia-meningkat-tajam-selama-pandemi>.
- [5] Sri Widati dan Amer Siddiq Amer Nordin, 2021. Mental Health During Covid 19: An Overview in Online Mass Media Indonesia. *Asia Pacific Journal of Public Health*.
- [6] I-NAMHS, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-menta>
- [7] Alifah, dkk. 2022. Translasi, Adaptasi dan Validasi Skala Intolerance of Uncertainty Short Version 12-item (IUS-12) ke Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologika*. Vol. 27 No. 1, hlm: 107-124
- [8] Dirjen APTIKA Menkominfo, Semuel, <https://www.tribunnews.com/techno/2022/08/26/kominfo-pengguna-internet-indonesia-capai-2047-juta-orang>
- [9] Glints. <https://employers.glints.com/id-id/blog/mengenal-vuca-volatility-uncertainty-complexity-ambiguity/>
- [10] Eric G. Kail, 2010. <https://hbr.org/2010/11/leading-in-a-vuca-environment-1>
- [11] Inasha, https://accounts.ppm-manajemen.ac.id/id_ID/blog/artikel-manajemen-18/post/pentingnya-learning-agility-di-masa-pandemi-dan-vuca-1833
- [12] WHO, 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- [13] Mentalhealth, 2022. <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
- [14] Kemenkes, 2018. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- [15] Felman, A. (2020). Mental health: Definition, common disorders, early signs, and more. *Medical New Today*. Retrieved from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543>
- [16] Ward, Susannah. (2014). Self-awareness and self-care key to emotional and physical health. *Racp News*. Retrieved on September, 2022 from https://www.racp.edu.au/docs/default-source/resources/self-awareness-and-self-care-key-to-emotional-and-physical-health.pdf?sfvrsn=4fa42c1a_0
- [17] Lombardo dan Eichinger <https://swa.co.id/swa/my-article/pentingnya-learning-agility-di-masa-pandemi-dan-vuca>
- [18] Kemenkes. 2020. <https://covid19.kemkes.go.id>
- [19] Gubernur BI. Perry Warjiyo, 2022. https://www.bi.go.id/id/publikasi/ruang-media/news-release/Pages/sp_245722.aspx
- [20] Presiden RI Jokowi, 2022. <https://www.dpr.go.id/berita/detail/id/40135/t/Krisis+Global+Tetap+Berpotensi+Pengaruh+Ekonomi+Domestik>
- [21] <https://finance.detik.com/berita-ekonomi-bisnis/d-6413666/4-fakta-goto-phk-1300-karyawan>
- [22] Ditjen P2P. dr. Maxi Rein Rondonuwu. 2022. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- [23] American Psychiatric Association, 2021. <https://www.halodoc.com/artikel/10-tanda-kalau-kondisi-psikologis-sedang-terganggu>
- [24] Tedros, Dirjen WHO, 2022. <https://www.liputan6.com/health/read/4945810/ciri-ciri-kondisi-kesehatan-mental-seseorang-terganggu>
- [25] Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066.
- [26] Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1–25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- [27] Guru Besar (FK-KMK) UGM, Siswanto, 2022. <https://kumparan.com/pandangan-jogja/setiap-1-dari-3-remaja-indonesia-ternyata-alami-gangguan-mental-1z75z1WNfNV/full>





e-ISSN : 2597-3673 (Online) , p-ISSN : 2579-5201 (Printed)

Vol.6 No.2, Desember 2022

Journal of Information System, Informatics and Computing

Website/URL: <http://journal.stmikjayakarta.ac.id/index.php/jisicom>

Email: jisicom@stmikjayakarta.ac.id, jisicom2017@gmail.com

- [28] Bank Indonesia, 2022. <https://nasional.kontan.co.id/news/transaksi-e-commerce-melonjak-221-di-semester-i-2022>
- [29] Menteri Tenaga Kerja, Ida, 2022. <https://www.republika.co.id/berita/rfoa14428/menaker-soal-84-juta-pengangguran-karena-pandemi-dan-disrupsi-teknologi>
- [30] Hervita. 2022. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20220513/2739835/pandemi-covid-19-memperparah-kondisi-kesehatan-jiwa-masyarakat/>
- [31] Wirdatul, 2022. <https://ugm.ac.id/id/berita/22545-mengenal-gangguan-mental-umum>
- [32] <https://health.kompas.com/read/2022/05/19/160000868/10-kebiasaan-baik-untuk-jaga-kesehatan-mental>



DOI: 10.52362/jisicom.v6i2.965

Ciptaan disebarluaskan di bawah [Lisensi Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).