



Mengembangkan Kesadaran Diri (*Self-Awareness*) Masyarakat untuk Menghadapi Ancaman Non-tradisional: Studi Kasus Covid-19

Oleh: Isa Sabriana¹, Jerry Indrawan²

¹Ilmu Hubungan Internasional, Universitas Hasanuddin, Peneliti Pusat Studi Kemanusiaan dan Pembangunan Indonesia

isa.hideng@gmail.com, 085298088730

²Ilmu Politik, Dosen UPN Veteran Jakarta, Peneliti Pusat Studi Kemanusiaan dan Pembangunan Indonesia

Jerry.indrawan@upnvj.ac.id, 081284083684

ABSTRAK

Esensi keamanan seakan mengalami pergeseran dari maknanya yang khas. Keamanan dalam hubungan internasional selama ini diidentikkan dengan menjaga kedaulatan suatu negara dari ancaman negara lain dalam konteks serangan militer (ancaman tradisional). Namun, saat ini pola ancaman terhadap negara mengalami pergeseran. Ancaman yang muncul sulit diprediksi dan memiliki nuansa *intangibile* (ancaman non-tradisional). Salah satu contohnya adalah ancaman kesehatan, seperti Pandemi Covid-19 yang melanda dunia. Munculnya Covid-19 sebagai salah satu pandemi yang mengancam keamanan negara adalah bukti nyata terjadinya pergeseran pola ancaman. Sayangnya, masyarakat masih merasa bahwa ancaman ini tidak memiliki skala besar layaknya terjadinya perang. Padahal, bisa dikatakan saat ini seluruh manusia di dunia sedang berperang dengan Corona. Menyadari bahwa masyarakat masih memiliki pemahaman yang rendah terhadap bagaimana menjaga keamanan dirinya di tengah pandemi ini, penulis merasa bahwa masyarakat membutuhkan sebuah transformasi pemikiran agar bisa mengembangkan sikap kesadaran diri (*self-awareness*). Sikap ini termasuk bagaimana menaati peraturan pemerintah, seperti di rumah saja, pakai masker, sering cuci tangan, jangan berkerumun, dan protokol-protokol kesehatan lainnya. Penulis menyadari bahwa menerapkan protokol kesehatan, khususnya tinggal di rumah dan menjauhi kerumunan, sangat berdampak pada kesehatan mental dan psikologis masyarakat. Hal ini tak jarang menimbulkan stress dan berbagai dampak psikologis lainnya. Ancaman Covid-19 tidak bisa dihadapi dengan senjata konvensional, tetapi dari sikap patuh dari masyarakat terhadap kebijakan pemerintah. Untuk itu, membangun keamanan negara saat ini harus dilakukan oleh segenap masyarakat Indonesia. Penelitian ini ingin melihat melalui kacamata psikologis bagaimana masyarakat dapat meningkatkan keamanan dirinya dalam konteks memerangi ancaman Covid-19. Ketika masyarakat mampu menjaga keamanan dirinya sendiri dari Corona, maka secara tidak langsung negara juga berhasil mengatasi yang bersifat ancaman non-tradisional tersebut.

Kata Kunci: Keamanan, kesadaran diri, Protokol Kesehatan, Psikologi, dan Covid-19.



ABSTRACT

The essence of security seems to have shifted from its distinctive meaning. Security in international relations has been identified with safeguarding the sovereignty of a country from threats from other countries in the context of military attacks (traditional threats). However, currently the pattern of threats to the country is experiencing a shift. The threats that arise are difficult to predict and have an intangible feel (non-traditional threats). One of the threats is a health threat, such as the Covid-19 pandemic that has hit the world. The emergence of Covid-19 as a pandemic that threatens state security is clear evidence of the implementation of the threat pattern. Unfortunately, people still feel that the threat does not have a large scale like a war incident. In fact, it can be said that currently all humans in the world are at war with Corona. Realizing that people still have a low understanding of how to maintain their own safety in the midst of this pandemic, the authors feel that society needs a transformation of thought in order to develop self-awareness. These attitudes include how to comply with government regulations, such as at home, wearing masks, washing hands frequently, keeping crowds, and other health protocols. The author realizes that implementing health protocols, particularly staying at home and staying away from crowds, has a profound impact on the mental and psychological health of people. This often causes stress and various other psychological effects. Covid-19 The threat is not in accordance with conventional weapons, but from the obedient attitude of the public towards government policies. For this reason, building state security at this time must be done by all Indonesian people. This research wants to see through a psychological point of view how the public can improve their security in the context of the threat of Covid-19. When people are able to maintain their own security from Corona, then indirectly the state will also overcome these non-traditional threats.

Keywords: *Security, Self-awareness, health protocol, psychology, covid-19*



PENDAHULUAN

Corona Virus disease atau Covid-19 mulai mewabah di seluruh penjuru dunia sejak Desember 2019. Wabah penyakit yang kini ditetapkan sebagai pandemi oleh Badan Kesehatan Internasional atau WHO pertanda virus ini memiliki tingkat resiko lebih tinggi. Virus yang dikategorikan masih dalam *family* dari virus SARS, virus yang pernah melanda beberapa negara pula tetapi virus SARS masih dalam level epidemi. Sedangkan Covid-19 berhasil melumpuhkan seluruh dunia tanpa terkecuali dari negara *phery-phery* hingga negara dengan pertahanan militer yang kuat. Hal ini menunjukkan kelengkapan senjata konvensional seperti rudal dan juga nuklir tidak mampu menangkal ancaman non-konvensional. Ancaman non-konvensional atau ancaman non-tradisional tidak terlepas kaitannya dengan ancaman konvensional atau tradisional. Dimana ancaman konvensional merupakan ancaman yang berorientasi pada kekuatan militer yang meliputi menjaga wilayah kedaulatan teritorial negara dari konflik yang mengarah pada gencatan senjata atau perang, sedangkan ancaman non-konvensional merupakan perluasan dari ancaman konvensional yang termasuk dalam ranah keberlangsungan hidup manusia dan negara namun diluar dari jangkauan senjata konvensional yang meliputi perubahan iklim, isu lingkungan, imigran gelap,

people smuggling, drug trafficking, kejahatan transnasional, bencana alam, serta penyakit menular atau wabah penyakit (Caballero-Anthony, 2016).

Dalam situasi ancaman non-konvensional seperti pandemic Covid-19 ini, bukan hanya negara yang berperang menekan angka persebaran wabah penyakit ini. Melainkan kesadaran dari masyarakat juga berpengaruh. Namun, disisi lain keadaan ini secara otomatis menjadi *shock therapy* pula bagi masyarakat dimana penerapan protokol kesehatan yang kembali digiatkan di masa ini, seperti sering mencuci tangan, menggunakan masker dan lainnya. Selain itu, berbagai kegiatan yang seharusnya dilakukan di kantor ataupun tempat kerja, di luar rumah ataupun di tempat umum lainnya kini harus dibatasi. Fenomena ini sering kali menimbulkan berbagai reaksi masyarakat, tidak jarang adanya beberapa pihak yang kurang kooperatif dengan kebijakan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Masih kurangnya kepercayaan masyarakat atas jajaran pemerintahan menjadi salah satu pemicu. Ditambah lagi, tekanan akibat adanya wabah penyakit yang mengakibatkan terbatasnya ruang gerak menimbulkan rasa kecemasan dan rasa stress. Atas dasar itu, kesadaran diri masyarakat

menjadi faktor penunjang keberhasilan perang melawan Covid-19 ini.

Kebijakan *Work From Home* dan belajar dari rumah menjadi faktor dominan sebagai pemicu stress masyarakat. Kebijakan yang mengatur mengurangi berbagai aktivitas diluar rumah, dari kegiatan ekonomi bisnis sampai bidang pendidikan. Bagi sebagian pribadi, menganggap kondisi ini bukanlah sebuah masalah. Tetapi, bagi sebagian lainnya yang tidak mendapatkan kenyamanan bersama keluarganya menjadi kesulitan mematuhi kebijakan tersebut. Pada dasarnya *Work From Home* (WFH) sudah diterapkan oleh beberapa instansi, dimana pekerjaan yang berpotensi dapat dilakukan di rumah atau lebih dikenal dengan *home remote*. Namun, pada masa pandemic ini WFH menjadi populer sebab sistemnya yang sejalan dengan anjuran pemerintah untuk membatasi intensitas keluar rumah dan diimplementasikan oleh berbagai bidang dari instansi pemerintahan hingga instansi non-pemerintahan. Agar dapat menyesuaikan dengan WFH tentu saja para pekerja dan pelajar juga dituntut untuk lebih paham dan mampu mengoperasikan berbagai teknologi daring yang mampu menunjang pekerjaan dari rumah. Tidak jarang berbagai kendala menjadi beban seperti konektivitas internet yang tidak stabil, situasi dirumah yang tidak tenang dan kelengkapan fasilitas lainnya

termasuk *smartphone* dan PC (Dr.Shareena P, 2020).

Beberapa problem lainnya seperti terisolasi dirumah dan tidak bertemu dengan rekan kerja, teman, keluarga, dan rutinitas sehari hari yang terganggu berakibat menambah kecemasan, ketegangan fisik, mental sampai berujung stress. Tidak sampai disitu, pemberitaan media yang belum mampu secara maksimal menyaring topik berita ataupun berita yang tidak jelas sumbernya dan menyebarkan isu tidak benar terkait Covid-19 kerap kali dijumpai laman media social dimana media social merupakan *platform* dengan pengguna terbanyak dan dari berbagai kalangan. Hal inilah yang berpotensi turut menambah kecemasan masyarakat. Dari segi urgensitas, kesadaran diri masyarakat dalam menghadapi ancaman non-konvensional tersebut patut untuk ditumbuhkan. Dibutuhkannya pula sinkronisasi dari pemerintah untuk tetap transparan terhadap semua keadaan yang ada dilapangan dan menjelaskan secara terperinci hal terkait lainnya serta tetap tegas menetapkan kebijakan yang memerlukan peranan masyarakat sehingga masyarakat menaruh kepercayaan dan kesadaran diri sehingga pada akhirnya masyarakat dengan sukarela dapat turut andil dalam menjaga keamanan dirinya masing-masing sebagai bentuk dukungan dan kerjasama melawan ancaman Covid-19.

TINJAUAN PUSTAKA

TEORI

Sehubungan dengan penulis

mengangkat tema yaitu Mengembangkan Kesadaran Diri (*Self-Awareness*) Masyarakat untuk Menghadapi Ancaman Non-tradisional: Studi Kasus Covid-19 penulis menggunakan teori keamanan. Dalam politik dunia, keamanan adalah konsep yang derivatif. Artinya, pemahaman tentang ketiadaan ancaman akan berbeda dari satu paradigma ke paradigma lain, karena masing-masing akan memiliki versinya sendiri tentang referent object yang harus diamankan. Konsekuensinya adalah tidak ada definisi keamanan yang bebas dari kepentingan politik. Tidak ada definisi stipulatif yang bisa disepakati oleh semua perspektif teori. Keamanan dalam politik dunia tetap harus menjadi arena kontestasi politik karena karakter primordialnya dan keberadaannya sebagai objek perdebatan antarteori tentang apa yang nyata dan apa yang membangun ilmu pengetahuan, dan kebijakan apa yang bisa diambil (Terrif, 1999).

Sedangkan, kemunculan pemikiran-pemikiran non-konvensional dalam studi keamanan khususnya diwakili oleh dua

kelompok besar, yaitu kelompok Copenhagen School dan kelompok Walsh School. Kritik yang diajukan Copenhagen School lebih mengarah kepada ragam sumber dan penderita ke(tidak)amanan yang tidak terakomodasi dan tidak bisa dibahas oleh paradigma realisme yang cenderung memperlakukan negara sebagai kotak hitam. Sementara itu, kritik yang diajukan oleh Walsh School lebih beragam, tetapi utamanya dalam melihat realisme sebagai paradigma yang sarat dengan kepentingan dan tujuan politik sementara memasang wajah yang realistis (Peoples, 2013). Dewasa ini, isu-isu nonmiliter dapat menjadi isu-isu yang sangat terkait keamanan, dengan demikian dapat dikategorikan dengan status “keamanan nasional.” Isu-isu nonmiliter yang terkait keamanan ini disebut sekuritisasi (*securitization*) (Williams, 2008). Isu-isu ini dapat melibatkan pihak militer dalam upaya penanganannya, seperti memerangi kejahatan narkoba, penyelundupan manusia, penyakit, kerusakan lingkungan atau bencana alam, terorisme, ancaman siber, atau membantu operasi-operasi kemanusiaan. Mengapa disebut ancaman keamanan, karena isu-isu ini dapat mengakibatkan destabilisasi pemerintahan domestik, maupun keamanan regional, serta dapat mengakibatkan konflik dalam skala besar (*armed conflict*) (Williams, 2008).

Sehubungan dengan pandemic, teori kedua yang digunakan oleh penulis adalah teori

psikologi, bagaimana kacamata psikologi melihat ancaman pandemic ini terhadap kesehatan mental masyarakat secara umum.

METODE

A. Metode Penelitian

1. Tipe penelitian

Tipe penelitian yang digunakan penulis yakni deskriptif, yakni penelitian yang menggambarkan keadaan fakta empiris disertai argumen yang relevan. Kemudian uraian tersebut dilanjutkan dengan analisis yang berujung pada kesimpulan yang bersifat analitik. Metode ini bertujuan untuk menggambarkan fakta-fakta tentang pengembangan *self-awareness* masyarakat menghadapi ancaman non-konvensional.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulandata dalam tulisan ini menggunakan teknik *library research* atau studi pustaka. Data yang dikumpulkan juga melalui internet. Sumber data yang diambil dari berbagai literatur seperti buku, jurnal, dan dokumen-dokumen resmi serta

sumber-sumber resmi dilengkapi informasi aktual yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti.

3. Teknik Analisis Data

Penulis menggunakan teknik analisis data hasil penelitian yaitu dengan teknik analisis data kualitatif. Data kualitatif adalah data yang penulis dapatkan bukan berbentuk *numeric* atau data-data yang berbentuk angka melalui beberapa faktor-faktor yang relevan dengan penelitian ini, yakni menjelaskan dan menganalisis data yang berhasil penulis temukan. Kemudian berusaha menyajikan hasil dari penelitian tersebut.

4. Metode Penulisan

Metode penulisan yang dipergunakan penulis adalah metode dedukif dimana penulis lebih menggambarkan masalah secara umum kemudian menarik kesimpulan secara khusus dalam memaparkan analisis penulisan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Aspek Keamanan Covid-19 sebagai Ancaman Non-Konvensional

Negara kini menempatkan penyakit menular menempatkannya pada isu subtansif, dimana dampak negative yang dihasilkan pada keamanan non-traditional ini sangat besar. Negara seperti AS yang memiliki pengaruh global bekerjasama dengan agen kemanannya *National International Council* (NIC) membuat dokumen-dokumens resmi terkait dengan ancaman keamanan yang dapat ditimbulkan oleh pandemic pada masyarkat umum, sehingga hal ini dapat menciptakan kesadaran domestic dan global terhadap potensi penyebaran penyakit menular seperti SARS, H1N1, HIV/AIDS dan lainnya. Pandemic tersebut mempengaruhi keamanan manusia dalam menjalankan aktivitas social yang normal. Kemudian pandemic kini dipahami dalam ranah keamanan dan konsekuensi social politik (Aljunied, 2020).

Menurut Jhon Wyn Owen dan Olivia Roberts, menyoroti epidemi SARS dimana perlunya kordinasi global dalam pengendalian penyakit menular dan pentingnya tinjauan serta reformasi yang efektif dari sistem peraturan kesehatan internasional dan sejak September 2011 isu kesehatan diagendakan memperluas jangkauan kebijakannya sebagai prioritas global

untuk meningkatkan keaamanan global dan mencegah kegagalan negara dalam penangangannya (Aljunied, 2020). Bioterorisme kini bertransformasi menjadi tanggung jawab berbagai actor baik negara ataupun luar negara. Sejalan dengan tingkat urgensitas dan bahaya Covid-19 sebagai pandemic yang telah ditetapkan oleh WHO dimana melumpuhkan bebagai aspek kehidupan sekarang. Sehingga langkah yang sama seperti pada penanganan SARS patut diterapkan dalam skala global pula. Prioritas politik ditempatkan pada kesehatan masyarakat, karena dampak pada kerusakan social politik yang ditimbulkan oleh wabah penyakit menular yang muncul kembali saat ini. Wabah Covid-19 telah menciptakan hambatan besar pada bisnis internasional dan *travel*. Disisi lain, Respon negara dalam menghadapi pandemic berbeda-beda, dari negara yang memiliki *power* besar, menengah, dan kecil. Namun, setiap negara memiliki pola yang sama dalam mengambil langkah preventif terhadap penyeberan wabah penyakit menular, dimana setiap negara mengumumkan informasi komperhensif terkait wabah penyakit tersebut di negaranya masing-masing dan upaya yang akan ditempuh untuk menanggulangnya.

Selain mendatangkan malapetaka di seluruh dunia, pandemic Covid-19 telah melahirkan beberapa resiko keamanan lain yang akan dihadapi dunia. Diantaranya, pertama dan terpenting adalah keamanan kesehatan.

Ketidakkampuan untuk mengembangkan vaksin yang aman dengan segera untuk memerangi penyebaran virus secara otomatis korban kematian akibat virus ini terus bertambah berimplikasi pada ancaman penurunan populasi dan kualitas kesehatan masyarakat. Selanjutnya yaitu dampak ekonomi akibat *lockdown* yang ditimbulkan sangat fatal pada tatanan global. Kenyataan bahwa pasar perekonomian di negara berkembang adalah paling rentan terhadap krisis ekonomi yang terjadi akibat pandemic, ditambah berbagai harga asset mengalami penurunan drastis (Sengupta, 2020). Kedua faktor tersebut secara tidak langsung mengancam keberlangsungan suatu negara.

Pada awal abad ke-20, isu kesehatan dapat dikatakan masih sebagai isu *low politics* karena kala itu, isu kesehatan dianggap tidak memiliki relevansi terhadap Ilmu Hubungan Internasional juga studi Ilmu Keamanan. Kemudian di awal tahun 1990-an pasca Perang Dingin, para analis menemukan adanya serangan Amerika Serikat berupa penyebaran infeksi yang terjadi secara terus-menerus dan terorisme yang menggunakan senjata biologi dan kimiawi. Kemudian, strategi difokuskan pada pemberantasan mikroba, menggunakan persenjataan medis yang kuat dan dikembangkan selama periode pasca perang; antibiotik, anti malaria serta vaksin. Tujuannya tidak lain adalah mendorong umat manusia

melalui apa yang disebut ‘transisi kesehatan’ (Garret, 1996). Kini, isu keamanan semakin berkembang dan tidak hanya terfokus pada negara maupun territorial serta penggunaan kekuatan militer sebagai instrumen yang menjadi stabilitas negara, namun isu keamanan sendiri sudah meluas ke aspek politik, kesehatan, bahkan ke sektor individu. Isu keamanan kini sudah berubah dari negara menjadi individu dan tidak hanya datang dari militer namun juga non-militer. Ancaman keamanan kini tidak lagi hanya berupa invasi militer dari negara lain, dan definisi ancaman keamanan pun kini telah meluas ke sektor dan fenomena transnasional seperti terorisme, narkoba, perdagangan manusia, hingga pengungsi yang berarti sifat ancaman tidak selalu secara fisik. Keamanan sendiri merupakan kebebasan dari rasa takut. Kini, keamanan global menjadi ukuran baru bagi agenda global terhadap tindakan-tindakan global. Disisi lain, isu ancaman keamanan non-tradisional telah menjadi salah satu agenda banyak negara. Hal ini dikarenakan setelah berakhirnya Perang Dingin terdapat penguatan ancaman keamanan non-tradisional yang bersifat *borderless* (Indrawan, 2019).

Keamanan manusia (*Human Security*) menurut *United Nations Development Programme* (UNDP) adalah kondisi dimana ketika masyarakat merasa terbebas dari trauma yang menggepung pengembangan manusia, yang

mencakup didalamnya ancaman kronis seperti kelaparan, penyakit, serta penindasan. Memastikan keamanan manusia terlindungi, dibutuhkan pendekatan-pendekatan ekonomi, pangan, kesehatan, lingkungan, personal, komunitas dan keamanan politik. Keamanan manusia menjadi tolak ukur baru bagi keamanan global dan juga agenda baru terhadap tindakan-tindakan global. Keamanan merupakan ciri khas dari kebebasan dari rasa takut yang mana kesejahteraan merupakan target dari kebebasan dari adanya rasa kekurangan. Sifat dan ancaman keamanan sendiri tidak selalu berbentuk fisik sehingga tentu pendefinisian perihal hal ini sangat rancu dan juga sangat dinamis. Meningkatnya jumlah negara – negara yang mengalami kekacauan politik hingga *failed states*, telah meningkatkan bahaya yang ditimbulkan oleh penyakit. Penyebaran penyakit dikarenakan oleh penyakit ‘gaya hidup’ atau *lifestyle illnesses* yang diakibatkan oleh efek modernisasi yang kurang menyehatkan pun merupakan salah satu ancaman keamanan non-tradisional yang nyata (Indrawan, 2019).

Virus corona adalah keluarga besar atau *family virus* yang menyebabkan penyakit dengan tingkat keparahan yang luas. Virus corona merupakan sebutan untuk beragam virus yang biasanya menjangkiti hewan yang juga disebut *zoonotic* karena dapat menular dari hewan ke manusia meskipun hingga saat ini

belum diketahui secara pasti hewan yang menyebabkan wabah ini (Rahim, 2020).

Virus Corona yang kini dikenal dengan *Corona Virus Disease 2019* atau COVID-19 dilaporkan oleh *Municipal Health Commission China* di Provinsi Hubei sebagai kasus pneumonia di Wuhan pada 31 Desember 2019. Di dasari pada penyebaran wabah yang menginfeksi dengan cepat, pada 1 Januari 2020 *World Health Organization* atau WHO membentuk *Incident Management Support Team* (IMST) dengan tiga tingkatan organisasi, yaitu markas besar, markas besar regional dan tingkat negara serta menempatkan organisasi pada posisi darurat untuk menangani dan menyelidiki wabah ini (WHO, 2020).

Penyebaran virus yang dikonfirmasi ditularkan menggunakan *human-to-human transmission* atau transmisi sesama manusia yang mana manusia sebagai medium penularan disertai dengan terus bertambahnya kasus baru pun membuat WHO menyatakan wabah COVID-19 sebagai *Public Health Emergency of International Concern* yang kemudian disusul dengan mengeluarkan *Strategic Preparedness and Response Plan*, *COVID-19 Solidarity Response Fund* serta *Solidarity Trial* sebagai bagian dari upaya pencegahan, mendukung serta menganalisis tindakan preventif yang akurat dalam menemukan perawatan yang efektif

untuk menyembuhkan pasien yang terinfeksi COVID-19 (WHO, 2020).

Pada 11 Maret 2020, WHO resmi mengumumkan COVID-19 sebagai pandemi global. Definisi pandemi sendiri adalah sebutan penyakit menular yang menyebar ke cakupan wilayah luas yang berarti telah melampaui batas-batas antar negara di dunia (WHO, 2020). Sementara, *United Nations World Food Programme* memperingatkan akan terjadi lonjakan kerawanan pangan akut yang mencapai 265 juta sebagai akibat dari pandemi, termasuk penutupan perbatasan (Aljazeera, 2020). Bagi penulis, hal ini tentu berdampak pada peningkatan kewaspadaan berbagai negara dan masyarakat internasional terhadap COVID-19. Kecemasan yang dirasakan tersebut berakar dari adanya ancaman keamanan dari COVID-19 itu sendiri.

Dalam studi ilmu keamanan (*Security Studies*) COVID-19 kini menjadi bagian dari ancaman keamanan non-tradisional bagi perdamaian dan keamanan global, banyak negara dan organisasi internasional kini meningkatkan konsolidasi karena COVID-19 bukan lagi sekedar isu kesehatan namun telah meluas menjadi ancaman keamanan non-tradisional. Ancaman keamanan non-tradisional ini sendiri merupakan ancaman non-militer yang sifatnya bermacam-macam. Dalam hal ini, negara tentu memerlukan kerja sama dengan berbagai pihak baik secara sipil dan

militer serta berbagai aktor nasional dan lintas negara (Indrawan, 2019).

Epidemi COVID-19 masuk sebagai bentuk ancaman kesehatan (virus, wabah penyakit, urbanisasi, migrasi) yang merupakan ancaman bagi kedaulatan dan keamanan suatu negara. Ancaman dalam bentuk baru ini merupakan salah satu ancaman nyata yang telah terjadi, dan bukan lagi suatu ancaman yang bersifat laten. Perang '*zaman now*' adalah perang yang sulit melacak siapa kawan, lawan namun sangat dirasakan dampaknya (Indrawan, 2019).

Menurut penulis, ancaman keamanan yang mencakup ancaman Kesehatan dirasakan langsung oleh masyarakat luas, terlebih bagi mereka yang memiliki kemampuan dan keperluan mobilitas antar-negara yang kemudian berpotensi menularkan ke berbagai belahan dunia sebagai salah satu *side effect* COVID-19. Dalam keamanan non-tradisional, fokus perhatiannya lebih mengarah kepada keamanan manusia (*human security*). Sehingga, persebaran COVID-19 bergantung pada kontak antar – manusia dan makhluk hidup tentunya diperlukan berbagai upaya preventif dalam hal mengurangi kontak langsung dengan individu yang terindikasi menjadi salah satu urgensi kebijakan dari banyak negara. Sehingga bagi penulis, urgensi perihal ancaman lintas-negara ini tentu membuat COVID-19 menjadi masalah

kesehatan yang serius serta diperlukan kerjasama global seluruh negara di dunia dan hal ini tentu berdampak pada kondisi berbagai aspek global. Dilihat dari perspektif keamanan, penyebaran suatu penyakit menular kini bertransformasi menjadi permasalahan penting yang harus diatasi dengan cepat dan tepat mengingat derasnya arus globalisasi dan lintas batas yang semakin sulit dibendung.

Di era sekarang, bagi penulis globalisasi dan mobilitas merupakan aktivitas yang tidak dapat dihindari oleh tiap-tiap individu namun kini secara tidak langsung berkontribusi dalam mempercepat proses penyebaran wabah menjadi ancaman keamanan kesehatan global. Mobilitas manusia di era milenial tidak hanya berdampak pada kecepatan penyampaian informasi dan inovasi teknologi, namun juga berimbas pada ancaman keamanan global apabila makhluk hidup tersebut secara tidak langsung menjadi perantara yang mengantarkan wabah yang beresiko menginfeksi manusia, hewan dan lingkungan. Sehingga, dinamis dan luasnya aspek ancaman keamanan kesehatan global tersebut tentu menjadi ancaman yang serius bagi sistem keamanan nasional dan berimbas pada kerugian perekonomian, stabilitas negara, stabilitas demografi serta penurunan kesejahteraan masyarakat suatu negara ataupun masyarakat global.

Disisi lain, pergeseran fokus kajian keamanan tradisional menjadi non-tradisional sebenarnya merupakan transformasi dari peran baru terhadap tiap aktor yang mengancam eksistensi keamanan manusia. Perhatian akan keamanan manusia menjadi bentuk perhatian baru betapa pentingnya keamanan global. Perang baru atau perang masa depan akan lebih dipicu pada hal-hal baru yang bersifat ancaman non-tradisional.

Dengan memudarnya garis batas antar negara, kini permasalahan keamanan di suatu negara tentunya memberikan banyak efek bagi banyak negara yang mengalami interkoneksi satu dengan yang lainnya. Disisi lain, perkembangan globalisasi yang sangat pesat dalam beberapa dekade terakhir pun berimbas pada semakin berkembangnya isu – isu keamanan non tradisional menjadi bagian dari masalah global. Epidemii yang meluas di sebuah negara tentunya akan melemahkan sistem dan kapasitas pemerintahan di suatu negara serta berdampak pada program pembangunan negara tersebut.

Dalam perspektif penulis, keamanan kesehatan global kini telah bertransformasi menjadi ancaman serius bagi sistem kesehatan nasional dan problematika ini sangat berdampak di sektor perekonomian dan kesejahteraan masyarakat. Bagi penulis, keamanan kesehatan merupakan hal utama

karena keamanan kesehatan berkesinambungan dan mempengaruhi stabilitas ketahanan nasional suatu negara karena ekonomi negara dan global sangat dipengaruhi pada kesehatan masyarakat. Meskipun sebuah isu kesehatan adalah kondisi kesehatan individu secara internal namun jika dianalisa lebih dalam mempunyai efek sosial yang tidak bisa dihindari. Efek inilah yang kemudian melintasi batas-batas negara karena efektivitas mobilitas manusia di era milenial dan menjadi fenomena global. Masalah kesehatan yang pada awalnya hanya menimpa individu saja kini sangat berimbas pada kepentingan dan aktivitas masyarakat.

2. Aspek Psikologi (*Work From Home, Stay at Home* atau karantina, etc)

Studi sebelumnya pernah menunjukkan bagaimana keadaan masyarakat ketika wabah serupa Covid-19 yaitu SARS dan MERS yang menjangkit beberapa negara diwilayah timur tengah, dimana banyak sekali masyarakat yang mengalami tekanan, gelisah hingga depresi (Suliman Khan, 2020). Mengunci diri tetap berada dirumah sebagai bentuk kontribusi menekan angka persebaran menjadikan menjauhkan diri dari orang lain bahkan saat-saat menikmati liburan ditambah beban pekerjaan yang lebih banyak dibandingkan sebelumnya. Tidak jarang hal ini menjadi

pemicu stress dan dapat mengganggu kesehatan mental sebagian besar masyarakat. Situasi ini rentan terjadi bagi mereka yang para lansia, seseorang yang memiliki masalah emosional, pengidap *insomnia*, seseorang yang mudah merasakan kesepian hingga yang memiliki traumatis terhadap orang sekitarnya.

Pada awal tahun ini, para peneliti mulai kembali meneliti efek karantina selama ini terhadap kesehatan mental masyarakat pada umumnya dan beberapa individu yang memiliki masalah kesehatan mental sebelum pandemi di masa pandemi saat ini. Para peneliti menyimpulkan bahwa efek negatif yang signifikan timbul akibat diterapkannya kebijakan pemerintah di seluruh dunia untuk membatasi segala aktivitas diluar rumah. Selama berada dirumah dalam waktu yang lama, seseorang akan lebih mudah mengalami perubahan emosional dan akan terkadang mengalami kecemasan, ketakutan, kesedihan serta mati rasa. Rasa kesepian pula dapat terjadi dikarenakan aktivitas yang berulang sehingga terkesan monoton dan membosankan, bagi individu yang tidak bisa berdiam di rumah atau terbiasa melakukan kegiatan di luar dan menganggap produktivitas hanya dapat dilakukan di luar rumah akan mengalami kesulitan besar dalam kasus ini. Aktivitas bertemu atau melakukan kontak sosial dengan orang lain yang telah menjadi kebiasaan kini harus diberi limitasi dan berimplikasi pada



individu yang akan mengalami frustrasi dan merasakan kesepian yang sangat hebat.

Lebih lanjut, faktor pendorong dari individu mengalami stress dan frustrasi selama WFH dan *stay at home* yaitu perubahan perilaku dan adaptasi baru yang harus dijalani memberikan beban batin yang semakin besar dikarenakan adanya berbagai protokol kesehatan yang harus diterapkan (Dr.Shareena P, 2020). Protokol kesehatan yang masih dianggap menyusahkan dari menggunakan masker saat bepergian, menjaga jarak, hingga meningkatkan intensitas mencuci tangan atau menggunakan *handzanitizer*. Secara tidak langsung penerapan protokol kesehatan ini menumbuhkan sifat paranoid masyarakat ataupun rasa kekhawatiran yang berlebihan.

Selanjutnya, tiga elemen yang menjadi kunci kesehatan mental sangat terdampak oleh karantina meliputi: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Bukti mengaitkan isolasi sosial dengan konsekuensi kesehatan yang merugikan, termasuk depresi, kualitas tidur yang buruk, fungsi eksekutif yang terganggu, penurunan kognitif yang dipercepat, fungsi kardiovaskular yang buruk, dan gangguan kekebalan di setiap tahap kehidupan. Penelitian lainnya menemukan bahwa leukosit masyarakat yang kesepian menunjukkan kesepian tampaknya, dapat menyebabkan hormone stress semakin meningkat dalam jangka

panjang, sehingga berdampak negatif pada sistem kekebalan kita. Beberapa dampak lainnya dari karantina yaitu suasana hati yang buruk, mudah tersinggung, insomnia, gejala stres pasca-trauma, kemarahan dan kelelahan emosional. Suasana hati yang buruk dan mudah tersinggung sebagai prevalensi tertinggi. Pemicu stres selama karantina meliputi durasi karantina yang sudah berlangsung sejak beberapa bulan terakhir, ketakutan akan tertular oleh Covid-19, frustrasi dan kebosanan, dan persediaan bahan makanan ataupun kebutuhan lainnya yang tidak memadai (Putri, 2020).

Selain itu, istilah infodemik yang kembali terdengar setelah beberapa lama setelah virus SARS mewabah, dimana eksistensi dari berbagai pemberitaan media yang tidak benar terkait Covid-19. Informasi yang tidak dapat dipastikan kredibilitasnya mudah tersebar melalui jejaring sosial hingga akhirnya diterima oleh masyarakat umum menjadi faktor yang mengganggu kesehatan mental masyarakat dalam aspek menimbulkan kekhawatiran dan rasa tertekan. Dalam kasus ini masyarakat yang paling sering menggunakan media sosial menjadi lebih rentan terhadap efek buruk yang ditimbulkan infodemik tersebut. Terlebih lagi pemberitaan yang secara rutin di media televisi. Keadaan ini dapat sedikit diminimalisir apabila media dapat membatasi pemberitaan yang dapat menimbulkan kekhawatiran. Dibandingkan memberitakan jumlah pasien positif dan



meninggal yang disebabkan oleh Covid-19, media diharapkan mampu menyajikan hal yang bersifat lebih positif dan menghibur.

Beralih ke para pelajar dari berbagai tingkatan yang harus menerima pembelajaran dari rumah. Pembelajaran yang dilakukan dari jarak jauh melalui daring yang masih dianggap tabu beberapa kalangan. Perubahan alur pembelajaran yang terjadi secara spontan tidak jarang mengakibatkan pelajar tambah sulit mengerti dan menerima pelajaran. Hambatan lainnya yakni rata-rata mahasiswa dari kalangan menengah kebawah tidak memiliki kelengkapan pembelajaran daring dan juga ruangan yang kondusif untuk belajar, ditambah beban tugas yang lebih banyak dibandingkan pembelajaran secara tatap muka atau di kelas. Maka implikasi dari kendala tersebut sangat tingginya potensi pelajar akan mengalami penurunan motivasi belajar. Sampai saat ini, salah satu studi menyebutkan tentang dampak Covid-19 terhadap pelajar khususnya dimana pelajar mengalami kekhawatiran dan kecemasan dari berbagai aspek, meliputi keterlambatan akademik, pengembangan *softskills* yang biasanya dilakukan di luar rumah ataupun dampak dari kebiasaan sehari-hari lainnya (Nicholas Grubic, 2020). Apabila belum adanya pertanda dari meredanya wabah Covid-19 konsekuensi psikologis dan disfungsional pada kesehatan mental individu tidak akan dialami

dalam jangka pendek saja melainkan berkemungkinan dalam jangka panjang.

Dari berbagai permasalahan diatas, berikut beberapa gejala mengalami kecemasan, serangan panik, depresi, dan beresiko bunuh diri. Pertama, tanda-tanda mengalami kecemasan diantaranya: Kekhawatiran terus-menerus atau perasaan terbebani oleh emosi, kekhawatiran yang berlebihan tentang sejumlah kekhawatiran, seperti masalah kesehatan atau keuangan, dan perasaan umum bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, kegelisahan dan mudah tersinggung, kesulitan berkonsentrasi, masalah tidur dan umumnya perasaan gelisah. Kedua, gejala dari serangan panik meliputi: Berkeringat, gemetar, sesak nafas atau tersedak, jantung berdebar-debar atau detak jantung yang cepat, dan perasaan takut, serangan seperti itu sering terjadi secara tiba-tiba, tanpa peringatan, orang yang mengalami serangan panik seringkali menjadi takut kapan episode selanjutnya akan terjadi yang dapat menyebabkan mereka mengubah atau membatasi aktivitas normal mereka. Ketiga pertanda mengalami depresi yaitu: Kurangnya minat dalam aktivitas sehari-hari penurunan atau kenaikan berat badan yang signifikan, insomnia atau tidur berlebihan, kekurangan energi atau ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, perasaan tidak berharga atau rasa bersalah berlebihan, pikiran berulang tentang kematian atau bunuh diri. Terakhir,

gejala beresiko melakukan bunuh diri meliputi: Berbicara tentang kematian atau merugikan diri sendiri, perasaan kehilangan atau baru saja berkabung, perceraian, perpisahan, bahkan kehilangan minat pada teman, hobi, dan aktivitas yang sebelumnya dinikmati, perubahan kepribadian seperti kesedihan, penarikan diri, mudah tersinggung atau cemas, perubahan perilaku, pola tidur, dan kebiasaan makan, perilaku tidak menentu, merugikan diri sendiri atau orang lain, harga diri rendah termasuk perasaan tidak berharga, bersalah atau membenci diri sendiri, tidak ada harapan untuk masa depan, percaya hal-hal tidak akan pernah menjadi lebih baik atau tidak ada yang akan berubah (American Psychological Association, 2020).

3. Mengembangkan *Self-Awareness* Masyarakat Menghadapi Ancaman Non-Konvensional dari Aspek Psikologi dan Keamanan dan Pertahanan

Ketahanan nasional hakikatnya adalah kondisi suatu bangsa yang menggambarkan kemampuan mengatasi segala macam ancaman, tantangan, hambatan, gangguan dan tantangan. Faktor penguat ketahanan nasional suatu bangsa yaitu ideologi, politik, sosial budaya, ekonomi dan pertahanan keamanan (Widiuseno, 2013). Ketahanan nasional merupakan kondisi dinamis suatu bangsa dalam membentuk kekuatan nasional yang mampu

menghadapi dan mengatasi setiap macam ancaman, tantangan, hambatan dan gangguan, baik yang datang dari luar maupun dari dalam negeri, secara langsung atau tidak langsung membahayakan kelangsungan hidup bangsa serta pencapaian tujuan nasionalnya. Lebih lanjut ketahanan nasional juga mencakup aspek yang bersifat alamiah meliputi geografi, wabah penyakit, kependudukan, dan kekayaan alam. Dalam artian apabila membicarakan terkait ketahanan nasional hal tersebut berkorelasi dengan kesejahteraan dan keamanan nasional (Suryohadipro, 1997).

Ketahanan nasional secara ideal merupakan pemberian layanan hak oleh negara kepada warganya. Hak perlindungan dari penyerangan dari luar ataupun dalam negeri dan tidak terlepas dari melindungi negara dari berbagai ancaman termasuk ancaman yang bersifat alamiah seperti wabah penyakit. Namun, dalam kasus Covid-19 atau ancaman yang sifatnya berasal dari alam, maka diharapkan kesadaran diri masyarakat untuk dapat mematuhi berbagai regulasi yang ditetapkan oleh pemerintah dalam memerangi persebaran virus tersebut.

Mengacu pada beberapa aspek psikologi dan keamanan diatas dimana ancaman non-transnasional yang dapat mengancam pula keberlangsungan suatu negara. Besarnya korelasi antara ketahanan negara dan

kesadaran diri masyarakat. Negara dengan masyarakat yang memiliki tingkat depresi yang rendah menjadi salah satu penunjang ketahanan nasional. Dalam keadaan yang dapat dikategorikan krisis ini, kontribusi masyarakat umum menjadi penunjang situasi dapat segera membaik. Maka dari itu, masyarakat diharapkan mampu menebar perihai yang bersifat lebih positif pula. Langkah sederhana berikut ini untuk meningkatkan *self-awareness*. Kini saatnya menyesuaikan diri dengan tatanan *new normal* yang sebenarnya dapat dijalani dengan perlahan. Tiga poin penting berikut dapat menjadi acuan dalam membentuk *self-awareness* menghadapi pandemic.

- ⇒ Pertama, dalam aspek untuk menjaga ketahanan diri dari rasa kesepian dan frustrasi dikarenakan mengisolasi diri di dalam rumah yaitu mengusahakan terhubung kembali dengan keluarga, teman, ataupun rekan kerja. Memanfaatkan berbagai jenis aplikasi komunikasi menjadi kunci dalam meminimalisir perasaan kesepian.
- ⇒ Kedua, untuk tetap menjaga kebugaran sebagai bentuk menjaga kestabilan emosional yaitu dengan mengurangi “mengkonsumsi” pemberitaan terkait Covid-19, memulai kembali menerapkan pola hidup sehat seperti berolahraga dan makan secara teratur.

Melakukan peregangan ringan yang dilakukan di halaman rumah serta menghirup udara segar dapat memberikan ketenangan pikiran dan perasaan. Dan jika dilakukan secara rutin peluang mengalami stress ataupun frustrasi menjadi lebih kecil.

Sehingga, apabila masyarakat sudah mampu mengelolah emosi dengan tepat maka probabilitas masyarakat mengalami depresi kecil. Masyarakat dengan emosi yang stabil secara otomatis memiliki pikiran yang lebih terbuka dan cenderung mengambil sisi positif dari suatu fenomena. Masyarakat yang memiliki *positive vibes* akan secara sukarela menerapkan berbagai protokol kesehatan yang ditetapkan oleh pemerintah dalam memerangi pandemic Covid-19. Jika masyarakat dengan sadar mampu menjaga keaamanan dan kekebalan dirinya dengan tetap berpatokan dengan protokol kesehatan atau regulasi yang ditetapkan oleh pemerintah maka secara otomatis keamanan ataupun ketahanan negara juga terjaga.

- ⇒ Ketiga, yaitu menaati berbagai kebijakan yang ditetapkan oleh pemerintah terkait protokol kesehatan dalam menyesuaikan diri dengan adaptasi kebiasaan baru.

Ketiga hal ini sangat berhubungan karena jika berbicara ketahanan negara, kita harus



memulainya dari ketahanan diri sendiri terlebih dahulu. Konsep ketahanan nasional memang fokus pada ketahanan sebuah bangsa secara umum, namun ketahanan sebuah bangsa tidak bisa tidak, harus mengutamakan bagaimana individu-individu di dalamnya belajar untuk bertahan dalam segala kondisi ancaman. Individu atau dalam konteks negara adalah warga negara/masyarakat, akan menjadi platform utama dari bagaimana sebuah negara dapat menjaga ketahanan nasionalnya. Dalam hal ini, jika warga negara Indonesia dapat lepas dari stress dan mampu mengelola emosi dengan baik, maka mereka akan lebih kuat dari serangan virus Corona. Dengan demikian, negara pun akan mampu menangani Covid-19 karena memiliki daya tahan masyarakat yang kuat.

PENUTUP

Kesimpulan

Dewasa ini, pergeseran yang amat besar terjadi terhadap isu keamanan dan pertahanan secara harfiah kini semakin jelas. Dengan fenomena pandemic Covid-19 yang berhasil melumpuhkan secara total berbagai aspek kehidupan mendapatkan respon lebih serius oleh global. Ancaman yang tidak dapat dilawan dengan gencatan senjata konvensional melainkan peranan masyarakat dalam menyadari urgensi dari ancaman pandemic tersebut yang sangat krusial. Kesadaran akan tetap menjaga emosi dan pikiran tetap positif sehingga terjaminnya pertahanan dan keamanan diri menghadapi pandemic.

Kesadaran akan pentingnya menerapkan kembali pola hidup sehat dalam rangka mengurangi kemungkinan terjangkit Covid-19 patut tetap dikembangkan. Sebagai benang merah, jika masyarakat umum sadar dan mampu akan menjaga ketahanan dan keamanan dirinya menghadapi pandemic menjadi wujud nyata kontribusi dalam menekan angka penyebaran Covid-19 yang menjadi penentu keberlangsungan ketahanan dan

keamanan negara. Dalam hal ini jika masyarakat mampu mengembangkan kesadaran diri dengan tetap berpikiran positif dan sejalan dengan regulasi pemerintah sebagai bentuk menjaga keberlangsungan ketahanan dan keamanan negara.



Daftar Pustaka

Buku

Aljunied, S. M. (2020). *Management, Securitising Singapore: State Power and Global Threats*. Oxon: Routledge.

Indrawan, J. (2019). *Pengantar Studi Keamanan*. Malang: Intrans Publishing.

Peoples, V.-W. d. (2013). *Critical Security Studies*. New York: Routledge.

Suryohadipro, S. (1997). *Ketahanan Nasional Indonesia. Jurnal Ketahanan Nasional*.

Caballero-Anthony, M. (2016). *An Introduction to Non-Traditional Security Studies: A Transnational Approach*. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington DC: SAGE Publications.

Terrif, T. (1999). *Security Studies Today, Cambridge: Polity Press, 1999*. Cambridge: Polity Press.

Williams, P. (2008). *Security Studies: An Introduction*. . New York: Routledge.

Artikel Ilmiah/Jurnal

Nicholas Grubic, S. B. (2020). *Student mental health in the midst of the COVID-19 pandemic: A call for further*. SAGE.

Suliman Khan, R. S. (2020). *Impact of coronavirus outbreak on psychological health*. Journal Of Global Health.

Iriyanto Widisuseno. (2013). *KETAHANAN NASIONAL DALAM PENDEKATAN MULTIKULTURALISME*. Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro.

Sumber Internet

Aljazeera. (2020). *Timeline: How the new coronavirus spread*. Retrieved from Diakses 5 Juli 2020 dari <https://www.aljazeera.com/news/2020/01/timeline-china-coronavirus-spread-200126061554884.html>

American Psychological Association. (2020, April 16). *Psychological impact of COVID-19*. Retrieved from Know the signs of anxiety, panic attacks, depression and suicide.: Diakses 5 Juli 2020 dari <https://www.apa.org/topics/covid-19/psychological-impact>

Garret, L. (1996, 01). *Foreign Affairs*. Retrieved from The Return of Infectious Disease Retrieved from diakses 6 Juli 2020 dari Foreign Affairs : <https://www.foreignaffairs.com/articles/1996-01-01/return-infectious-disease>

Putri, O. (2020, March 23). *The Jakarta Post*. Retrieved from COVID-19: The psychological risks of quarantine and



how you can cope: Diakses 6 Juli 2020

dari

<https://www.thejakartapost.com/academia/2020/03/23/covid-19-the-psychological-risks-of-quarantine-and-how-you-can-cope.html>

Rahim, j. Y. (2020). *CNN International*. Retrieved

from Coronavirus Pandemic: Updates

From Around The World Retrieved:

Diakses 6 Juli 2020 dari

<https://edition.cnn.com/world/live-news/coronavirus-pandemic-05-21-20-intl/index.html>

Sengupta, A. (2020, June 10). *The Kootneeti*.

Retrieved from COVID-19: A non-

traditional security threat and its

impact on global politics today: Diakses

8 Juli 2020 dari

<https://thekootneeti.in/2020/06/10/a-non-traditional-security-threat-and-its-impact/>

WHO. (2020, July). *World Health Organization*.

Retrieved from Corona Summary:

Diakses 8 Juli 2020

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>