

## **GANGGUAN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT AKIBAT PANDEMI COVID-19**

**Diva Adriani Putri**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Prof. Dr. Hamka

Correspondence author : [adrianidiva2@gmail.com](mailto:adrianidiva2@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*The COVID-19 pandemic has had a major impact on public health. Not only in terms of physical, but also psychological health because of the various problems and anxiety that occur as a result. The impact on people's mental health is mainly due to high levels of stress either due to illness caused by viruses, excessive anxiety, and various other influences. This study aims to see and find out how people's mental health disorders are caused by the Covid-19 pandemic. The method used in this research is qualitative method and literature study. Mental health disorders that occurred during the COVID-19 pandemic ranged from mild to severe, such as excessive anxiety, stress, post-traumatic stress disorder, depression, xenophobia (fear of people from other countries which they judged could endanger their safety), and other mental health problems. Factors that affect people's mental health are the main risks of depression that arise due to the COVID-19 pandemic, including the economic recession caused by COVID-19, social distance and isolation factors, stress and trauma to health workers and health care providers at a very high mental health risk. during the COVID-19 pandemic. The public is expected to pay more attention to the mental health of themselves and those closest to them, not to underestimate efforts to seek help from professionals in the mental health sector, and the need for promotive and preventive efforts so that people's way of thinking about mental health disorders can be changed.*

**Keywords :** COVID-19, Mental Health Disorders, Society

### **ABSTRAK**

Pandemi COVID-19 membawa pengaruh yang besar terhadap kesehatan masyarakat. Bukan hanya dari segi fisik, namun juga kesehatan psikis sebab berbagai masalah dan kecemasan yang terjadi akibatnya. Pengaruh pada kesehatan mental masyarakat, utamanya disebabkan karena tingkat stres yang tinggi baik karena sakit yang diakibatkan oleh virus, kecemasan berlebih, dan berbagai pengaruh lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan mencari tahu bagaimana gangguan kesehatan mental masyarakat akibat pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dan studi literatur. Gangguan kesehatan mental yang terjadi di masa pandemi COVID-19 mulai dari yang ringan sampai yang berat, yakni seperti cemas berlebihan, stres, gangguan stres pasca trauma, depresi, xenophobia (ketakutan terhadap orang dari negara lain yang mereka nilai dapat membahayakan keselamatannya), serta permasalahan kesehatan mental lainnya. faktor yang memengaruhi kesehatan mental masyarakat adalah resiko utama depresi yang muncul akibat pandemi COVID-19 antara lain resesi ekonomi yang disebabkan COVID-19, faktor jarak dan isolasi sosial, Stres dan trauma pada tenaga kesehatan dan penyedia pelayanan kesehatan pada resiko kesehatan mental yang sangat tinggi selama pandemi COVID 19. Masyarakat diharapkan dapat lebih memperhatikan kesehatan mental diri sendiri dan orang terdekat, tidak menganggap remeh upaya mencari pertolongan dari professional di bidang kesehatan mental, serta perlu adanya upaya promotif dan preventif agar cara berpikir masyarakat mengenai gangguan kesehatan mental dapat diubah.

**Kata Kunci :** COVID-19, Gangguan Kesehatan Mental, Masyarakat

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang Masalah**

Covid 19 telah menjadi sebuah pandemi yang terjadi di banyak negara diseluruh dunia. Covid 19 atau corona virus disease 2019 adalah jenis virus baru yang pertama kali ditemukan pada tahun 2019 dikota Wuhan China. Karena perkembangan dan penyebaran virus yang begitu cepat, WHO kemudian menyatakan status Covid 19 sebagai pandemi atau endemi global sehingga perlu pencegahan penyebaran virus secara masif. Hal ini terbukti dengan

diterapkannya beberapa aturan diberbagai negara termasuk di indonesia, yakni penggunaan masker, handsanitizer, disinfektan, cuci tangan yang teratur, dan pemberlakuan pshycal distancing. Munculnya wabah atau virus ini memberikan dampak atau pengaruh pada masyarakat, bukan hanya dampak yang terjadi pada kesehatan fisik, akan tetapi kondisi psikologis setiap individu dan masyarakat ikut terpengaruh juga. Ada beberapa dampak psikologi ketika pandemi terjadi yang dirasakan oleh masyarakat seperti gangguan stress pasca trauma, kegelisahan, kebingungan, ketakutan, frustasi, insomnia, dan merasa diri tidak berdaya. Kasus bunuh diri sering kali terjadi karena sebagian orang takut terinfeksi oleh virus yang dianggap paling mematikan itu.

Kondisi yang datang dan berubah secara tiba-tiba, akan membuat masyarakat menjadi tidak siap dalam menghadapinya. Fitria (2020) mengungkapkan bahwa gangguan psikologi yang seringkali dialami oleh masyarakat khususnya di indonesia adalah rasa anxiety jika tertular. Anxiety merupakan bentuk ketakutan dan kerisauan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Disaat seseorang tidak memiliki mental yang sehat, maka dirinya dapat dikatakan terkena gangguan mental. Mental yang tidak sehat adalah mental yang terganggu, yang didefinisikan sebagai gangguan atau penyakit yang dapat menghalangi seseorang hidup sehat seperti yang diinginkan oleh individu itu sendiri maupun orang lain. Bentuk dari gangguan mental ini tidak terbatas, bisa berawal dari gangguan emosional, hingga ketidakmampuan menyesuaikan diri.

Ketika seseorang memiliki mental yang kurang sehat, maka rasa cemas cenderung akan menguasai dirinya. Apalagi, pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (anxiety). Menurut Sadock dkk. (dalam Deshinta, 2020) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stressor). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (aware) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (self defence).

## Penelitian Relevan

Berdasarkan penelitian Handayani dkk menyebutkan bahwa stres yang muncul selama COVID-19 tidak hanya berpengaruh pada masyarakat saja, namun juga pada tenaga kesehatan dari berbagai negara. Salah satunya di Cina, dimana dari 5062 tenaga kesehatan yang terdiri dari dokter, perawat dan teknisi medis, ditemukan 1509 partisipan mengalami stres dengan perawat yang memiliki jumlah stres tertinggi total 1130 jiwa. Sedangkan dalam masyarakat di Cina tingkatan stres masyarakatnya yang melibatkan 1210 partisipan sebanyak 389 (32%) mengalami stres. Berdasarkan penelitian Handayani dkk, faktor penyebab stress pada tenaga kesehatan dari berbagai negara yaitu beban kerja, ketakutan akan terinfeksi virus COVID-19, stigma negatif dianggap sebagai pembawa virus dan jauh dari keluarga. Sedangkan faktor stres pada masyarakat di berbagai dunia diantaranya konsumsi alkohol, beban kerja di rumah, pemasukan (gaji), seks, keterbatasan bahan makanan dan ketakutan akan terinfeksi. Dari penelitian Handayani dkk. dapat kita simpulkan bahwa di Cina dan beberapa negara lain, masyarakatnya mengalami stres sebagai dampak dari COVID-19 dan beberapa penyebabnya berasal dari kekhawatiran individu baik terhadap diri mereka sendiri atau orang lain dan

masyarakat. Sedangkan di Indonesia, masyarakatnya mengalami gangguan dan permasalahan kesehatan mental berdasarkan tingkat kematian dari wabah COVID-19.

Berdasarkan penelitian Ilpaj & Nunung, beberapa dampak gangguan dan permasalahan dalam kesehatan mental, yaitu:

- Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan kecemasan diri sendiri maupun orang-orang terdekat. Hal ini disebabkan banyaknya informasi negatif COVID-19 yang menyebar luas dimana-mana ditambah dengan data jumlah pasien yang terkena maupun yang meninggal terus bertambah membuat pikiran semakin cemas. Cemas berlebihan akan menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti anxiety disorder.
- Bosan dan stress karena terus-menerus berada di rumah, terutama anak-anak. Adanya tekanan dan larangan untuk berdiam dirumah dengan waktu yang cukup lama membuat seseorang khususnya anak-anak merasa bosan dan stres karena mereka tidak dapat bermain keluar bersama-sama teman mereka seperti biasanya dan harus melaksanakan pembelajaran sekolah di rumah.
- Penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol. Tindak lanjut dari keadaan stress dan cemas yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengkonsumsi alkohol dan obat-obatan. Jika kebiasaan ini diteruskan akan menyebabkan permasalahan fisik dan mental.
- Munculnya gangguan psikomatis. Maraknya informasi yang beredar di media sosial mengenai pemberitaan virus corona terkadang membuat seseorang yang membacanya tidak nyaman, ditambah dengan beberapa berita hoax menambah rasa cemas yang ada. Kecemasan menjadi salah satu yang merupakan hal yang lazim selama COVID-19. Kartono (2002) dalam Ilpaj dan Nunung mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, serta mempunyai ciri mengazab pada seseorang.

Penelitian singkat Suriastini, dkk menemukan selain tingkat kecemasan, tingkat depresi penduduk Indonesia pada masa pandemi COVID-19 di akhir Mei 2020 dinyatakan tinggi. Menurut Atkinson (2010) depresi adalah gangguan perasaan atau mood yang disertai komponen psikologi berupa sedih, susah, tidak ada harapan dan putus asa disertai komponen biologis atau somatik misalnya anoreksia, konstipasi dan keringat dingin. Hasil penelitian Suriastini dkk menyebutkan 55% mengalami gangguan kecemasan dan 58% masyarakat Indonesia mengalami gangguan depresi. Penduduk yang rentan akan kecemasan dan depresi yaitu perempuan, penduduk usia muda (20-30 tahun), penduduk dengan pendidikan rendah, SMA atau kurang, penduduk yang mengalami PHK/dirumahkan/menganggur atau penurunan pendapatan dan penduduk yang berlokasi di wilayah dengan kasus COVID-19 tinggi. Depresi yang berlebihan dapat menyebabkan pikiran-pikiran atau tindakan untuk melakukan bunuh diri. Dilansir dari Kamaliah pada September 2020 di Indonesia terdapat 58,9% pasien swaperiksa melaporkan memiliki pikiran kematian dan menyakiti diri sendiri, bahkan 15,4% di antaranya melaporkan bahwa mereka mengalaminya setiap hari. Tak hanya di Indonesia, di Jepang juga terjadi peningkatan bunuh diri yang diduga karena kecemasan dan depresi yang meningkat akibat COVID-19 seperti yang dilansir dari Sinuhaji Oktober 2020 lalu. Pihak otoritas Jepang mengumumkan jumlah kasus bunuh diri warganya di bulan September 2020 sebanyak 1.805 orang.

**Rumusan Masalah**

1. Apakah pengertian kesehatan mental
2. Apa ciri-ciri gangguan kesehatan mental pada masyarakat
3. Apa Faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental pada masyarakat
4. Apa saja jenis masalah gangguan kesehatan mental pada masyarakat
5. Apa dampak gangguan kesehatan mental pada masyarakat
6. Bagaimana cara menangani gangguan kesehatan mental pada masyarakat

**Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui pengertian kesehatan mental
2. Mengetahui ciri-ciri gangguan kesehatan mental pada masyarakat
3. Mengetahui faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental pada masyarakat
4. Mengetahui jenis masalah gangguan kesehatan mental pada masyarakat
5. Mengetahui dampak gangguan kesehatan mental pada masyarakat
6. Mengetahui cara menangani gangguan kesehatan mental pada masyarakat

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dan studi literatur. Teknik pengumpulan data yaitu melakukan penggalian informasi berdasarkan beberapa sumber tertulis seperti artikel, jurnal, serta dokumen sesuai dengan permasalahan yang dikaji. Google Scoler menjadi salah satu pilihan peneliti, untuk kemudahan dalam mengakses juga banyaknya literatur yang dapat diakses secara gratis. Kata kunci yang ditentukan untuk menunjang pencarian, yaitu kesehatan mental, ciri-ciri gangguan kesehatan mental, faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental, jenis masalah gangguan kesehatan mental, dampak gangguan kesehatan mental, dan cara menangani gangguan kesehatan mental. Setelah melakukan pencarian dengan kata kunci tersebut, peneliti menyeleksi kembali artikel, jurnal serta dokumen berdasarkan tahun publikasi yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir (2016-2021) dengan tujuan agar sumber yang digunakan adalah jurnal relevan terbaru, baik jurnal nasional maupun jurnal internasional. Kriteria eksklusi yang diterapkan peneliti meliputi: ketidaklengkapan isi artikel dan tidak menggunakan dua bahasa yang menjadi kriteria inklusi, yaitu: bahasa indonesia dan bahasa bahasa inggris, artikel yang terbit sebelum tahun 2016, publikasi artikel atau jurnal yang tidak kredibel atau kurang jelas, dan hasil penelitian yang tidak berdampak dalam bidang kesehatan. Setelah berbagai tahap tersebut, maka data yang telah didapat akan disajikan kembali dalam bentuk naratif dan penarikan kesimpulan pada akhir kajian.

**HASIL**

Dari hasil telaah literatur didapatkan empat jurnal dengan detail penulis, judul, tahun, metode dan hasil penelitian seperti pada Tabel 1.

Tabel 1  
Hasil Temuan Literatur

No	Penulis	Judul	Tahun	Metode	Hasil
1	Siti Nurjanah	Gangguan Mental Emosional Pada	2020	Penelitian kuantitatif deskriptif	Hasil penelitian memberikan gambaran gangguan kesehatan mental

			Klien Pandemi Covid-19 Dirumah Karantina			emosional pada 30 klien pandemi COVID-19 yang berada dirumah karantina
2	Dira Anjanía Rifani, Dedi Rianto Rahadi	Ketidakstabilan Emosi Dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi COVID-19	2021	Desain penelitian kausal dengan metode kualitatif	Hasil menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental masyarakat yang diawali dengan stres, kekhawatiran dan ketakutan masyarakat lalu menimbulkan konflik-konflik didalam keluarga, lingkungan dan negara	
3	Denia Rahmayanthi, Marisa Fransiska Moeliono, Lenny Kendhawati	Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi COVID-19	2021	Cross Sectional	Hasil menunjukkan bahwa proporsi remaja yang mengalami gangguan psikologi selama pandemi COVID-19 relatif lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami gangguan psikologi	
4	Ilpaj & Nunung	Permasalahan Kesehatan Mental Dimasa COVID-19	2021	Penelitian Kualitatif	Hasil menunjukkan bahwa Kesehatan dan kecemasan yang berlebihan akan kecemasan diri sendiri maupun orang-orang terdekat. Hal ini disebabkan banyaknya informasi negatif COVID-19 yang menyebar luas dimana-mana ditambah dengan data jumlah pasien yang terkena maupun yang meninggal terus bertambah membuat pikiran semakin cemas.	

## PEMBAHASAN

Pada saat virus COVID-19 mulai ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO, seluruh masyarakat merasa panik dan takut. Terlebih semua media online dan pemberitaan yang secara serentak dipenuhi oleh berita-berita mengerikan tentang virus COVID-19. Dari mulai

orang-orang yang terinfeksi virus, transmisi penularan yang sangat cepat melalui kontak langsung, hingga bisa membuat penderita kehilangan nyawa dalam waktu yang sebentar, serta pemberitaan mengerikan lainnya. Tidak hanya itu, pemberlakuan phisycal distancing juga menimbulkan pengaruh pada kesehatan mental masyarakat. Tingkat stress semakin tinggi, terlebih ketika perusahaan dan pabrik tutup, sehingga harus mem-PHK banyak pegawainya. Hingga rasa bosan yang memicu stress karena masyarakat merasa dikekang dan tidak bisa mengekspresikan diri seperti biasanya.

Keadaan tersebut dapat memicu kecemasan berlebih pada semua orang karena mereka takut bahwa dirinya akan terjangkit dan mengalami hal mengerikan. Kecemasan ini merupakan suatu kondisi tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan tidak aman, dan kebutuhan akan kepastian. Kecemasan ini pun merupakan respon pada apa yang sedang terjadi. Ketika kecemasan bersifat tidak wajar tentunya akan memberatkan dirinya akan menyebabkan kelumpuhan dalam memberikan keputusan atau melakukan suatu tindakan.

Berbagai kondisi yang terjadi selama pandemi COVID-19 memberikan efek psikologis kepada masyarakat. Hal ini disebabkan oleh pandemi COVID-19 menimbulkan stress berat. Kecemasan merupakan respon umum yang terjadi selama masa krisis. Kecemasan merupakan kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman. Di indonesia tingkat kekhawatiran dan kecemasan masyarakat sangat tersirat dengan jelas. Terlebih ketika awal-awal kedatangan virus corona ke indonesia yang menjadikan berbagai kegiatan lumpuh sementara.

## A. Kesehatan mental

Kesehatan mental adalah keadaan ketika individu merasa sejahtera, baik secara psikologis, emosional, ataupun secara sosial. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, dan berperan serta dikomunitasnya. Kesehatan mental memiliki peranan yang cukup penting untuk memaksimalkan kesehatan setiap individu. Meskipun begitu, seseorang yang punya kesehatan mental baik belum tentu terbebas dari berbagai gangguan mental yang mungkin terjadi. Menurut siti Nurjanah (2020) Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu yang mengalami suatu perubahan emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut. Ketika seseorang memiliki kesehatan mental yang buruk, maka kondisinya adalah banyak kecemasan yang menghantui dirinya dan mengendalikan dirinya.

## B. Ciri-Ciri gangguan kesehatan mental pada masyarakat

1. Mati rasa atau tak peduli dengan lingkungan sekitar
2. Merasa lelah yang signifikan, tidak berenergi, dan mengalami masalah tidur
3. Sering marah berlebihan dan sangat sensitif
4. Merasa putus asa dan tak berdaya
5. Sering merasa bingung, khawatir, atau takut
6. Memiliki pengalaman buruk yang tidak bisa dilupakan
7. Merasa sulit untuk berkonsentrasi
8. Merasa takut atau khawatir berlebihan, atau dihantui perasaan bersalah



9. Cenderung menarik diri dari lingkungan sosial
10. Memiliki pikiran bunuh diri
11. Tidak mampu mengatasi stress atau masalah sehari-hari

### **C. Faktor yang mempengaruhi gangguan kesehatan mental pada masyarakat**

Banyaknya orang yang mengalami permasalahan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 bisa dipahami mengingat pandemi COVID-19 merupakan sumber stres baru bagi masyarakat dunia saat ini. Secara global, terdapat empat faktor risiko utama depresi yang muncul akibat pandemi COVID-19 (Thakur dan Jain, 2020).

Pertama, faktor jarak dan isolasi sosial. Ketakutan akan COVID-19 menciptakan tekanan emosional yang serius. Rasa keterasingan akibat adanya perintah jaga jarak telah mengganggu kehidupan banyak orang dan mempengaruhi kondisi kesehatan mental mereka, seperti depresi dan bunuh diri. Mengacu pada kasus di India, Amerika Serikat, Saudi Arabia, dan Inggris, isolasi selama pandemi Covid-19 kemungkinan berkontribusi terhadap bunuh diri. Sebagai contoh, mahasiswa Cina yang kuliah di Saudi Arabia bunuh diri setelah diisolasi di rumah sakit karena diduga terinfeksi Covid-19.

Kedua, resesi ekonomi akibat Covid-19. Pandemi Covid-19 telah memicu krisis ekonomi global yang kemungkinan akan meningkatkan risiko bunuh diri terkait dengan pengangguran dan tekanan ekonomi. Perasaan ketidakpastian, putus asa, dan tidak berharga meningkatkan angka bunuh diri. Di Indonesia, hingga 31 Juli 2020, Kementerian Ketenagakerjaan mencatat ada 2,14 juta tenaga kerja formal dan informal terdampak pandemi Covid-19. Banyak pakar menilai kemungkinan Indonesia masuk ke jurang resesi pada Kuartal III 2020 (Juli-September 2020) dengan melihat pertumbuhan ekonomi Indonesia yang menurun drastis hingga minus 5,32% pada Kuartal II 2020 (April-Juni 2020) berdasarkan data dari BPS (Kompas.com, 3 Agustus 2020).

Ketiga, stres dan trauma pada tenaga kesehatan. Penyedia layanan kesehatan berada pada risiko kesehatan mental yang makin tinggi selama pandemi Covid-19. Sumber stres mencakup stres yang ekstrim, takut akan penyakit, perasaan tidak berdaya, dan trauma karena menyaksikan pasien Covid-19 meninggal sendirian. Sumber stres ini memicu risiko bunuh diri tenaga kesehatan. Survei terhadap 2.132 perawat dari seluruh Indonesia yang dilakukan oleh peneliti Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Ilmu Keperawatan UI bersama dengan Divisi Penelitian Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia (IPKJI) pada April hingga Mei 2020 menunjukkan bahwa lebih dari separuh tenaga kesehatan mengalami kecemasan dan depresi, bahkan ada yang berpikir untuk bunuh diri (Kompas, 4 Agustus 2020:1).

Keempat, stigma dan diskriminasi. Stigma Covid-19 dapat memicu kasus bunuh diri di seluruh dunia. Di India, misalnya, seorang pria bunuh diri setelah menghadapi boikot sosial dan diskriminasi agama karena dicurigai terinfeksi Covid-19. Di Bangladesh, seorang pria bunuh diri setelah diisolasi oleh tetangganya karena didiagnosa terinfeksi Covid-19. Di Indonesia, stigma dan diskriminasi dialami secara nyata, terutama oleh tenaga kesehatan. Bentuk stigma yang dialami antara lain berupa orang-orang sekitar menghindari dan menutup pintu saat melihat perawat, diusir dari tempat tinggal, dilarang naik kendaraan umum, keluarga dikucilkan, dilarang menikahi mereka, dan ancaman diceraikan oleh suami atau istri (Kompas, 4 Agustus 2020:1)

## **D. Jenis masalah gangguan kesehatan mental pada masyarakat**

### 1. Stres

Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Seseorang yang stres biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Stres bukan saja dapat memengaruhi psikologi penderitanya, tetapi juga dapat berdampak kepada cara bersikap dan kesehatan fisik mereka.

### 2. Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan adalah kondisi psikologis ketika seseorang mengalami rasa cemas berlebihan secara konstan dan sulit dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan sehari-harinya. Bagi sebagian orang normal, rasa cemas biasanya timbul pada suatu kejadian tertentu saja, misalnya saat akan menghadapi ujian di sekolah atau wawancara kerja. Namun pada penderita gangguan kecemasan, rasa cemas ini kerap timbul pada tiap situasi. Itu sebabnya orang yang mengalami kondisi ini akan sulit merasa rileks dari waktu ke waktu. Selain gelisah atau rasa takut yang berlebihan, gejala psikologis lain yang bisa muncul pada penderita gangguan kecemasan adalah berkurangnya rasa percaya diri, menjadi mudah marah, stres, sulit berkonsentrasi, dan menjadi penyendiri.

### 3. Depresi

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang menyebabkan penderitanya terus-menerus merasa sedih. Berbeda dengan kesedihan biasa yang umumnya berlangsung selama beberapa hari, perasaan sedih pada depresi bisa berlangsung hingga berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Selain memengaruhi perasaan atau emosi, depresi juga dapat menyebabkan masalah fisik, mengubah cara berpikir, serta mengubah cara berperilaku penderitanya. Tidak jarang penderita depresi sulit menjalani aktivitas sehari-hari secara normal. Bahkan pada kasus tertentu, mereka bisa menyakiti diri sendiri dan mencoba bunuh diri.

## **E. Dampak gangguan kesehatan mental pada masyarakat**

### 1. Hubungan menjadi tidak harmonis

Hubungan yang tidak harmonis berasal dari dampak paling ringan buruknya kesehatan mental. Orang yang mengalami gangguan kesehatan mental suka marah-marah didalam rumah atau perasaanya jadi lebih sensitif

### 2. Terganggunya kesehatan fisik

Kesehatan mental dan fisik saling berkaitan. Apabila seseorang mengalami persoalan kesehatan mental, maka hal itu akan berdampak pada kesehatan fisik.

### 3. Bunuh diri

Kesehatan mental seseorang tidak bisa dianggap sebelah mata dampak buruknya bisa mengakibatkan seseorang nekat mengakhiri hidupnya sendiri atau bunuh diri.

## **F. Cara menangani gangguan kesehatan mental pada masyarakat**

### 1. Menjaga komunikasi dengan keluarga dan orang-orang terdekat

Selama melakukan social distancing, kita dapat tetap mempertahankan koneksi sosial. Panggilan telepon dan video call dapat membantu mengurangi rasa stress selama pandemi.

### 2. Bijak dalam menerima informasi mengenai COVID 19

Dapatkan informasi seputar pandemi COVID 19 dari sumber-sumber yang kredibel, seperti WHO. Mengetahui bagaimana cara menjaga diri dapat membantu membuat kita merasa lebih tenang. Batasi rasa khawatir dan cemas dengan mengurangi paparan informasi yang tidak



perlu. Walaupun baik untuk mengetahui informasi mengenai keadaan saat ini, namun mendengarkan berita buruk berulang-ulang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

### 3. Hidup sehat

Penting untuk menjaga kesehatan fisik agar kesehatan mental kita tetap terjaga. Usahakan untuk mengonsumsi makanan sehat yang seimbang, olahraga teratur dan tidur yang cukup.

### 4. Hindari penggunaan rokok/alkohol/obat-obatan

Mengatasi emosi dengan menggunakan zat-zat tersebut bukanlah suatu penyelesaian masalah. Bicaralah dengan orang-orang terdekat dan carilah bantuan profesional apabila dibutuhkan

### 5. Lakukan aktivitas yang disenangi

Melakukan aktivitas yang disukai atau mencoba menemukan hobi baru yang dapat membantu mengatur emosi dan mengalihkan pikiran-pikiran yang menimbulkan kecemasan.

### 6. Jangan takut untuk mencari pertolongan

Bagaimana respon seseorang terhadap stres selama pandemi dipengaruhi oleh latar belakang, dukungan sosial dari keluarga dan kerabat, komunitas, dan banyak faktor lainnya. Apabila stres dan kecemasan yang terasa selama masa pandemi dirasakan terlalu berat, hubungi profesional (psikologi atau psikiater) untuk konsultasi lebih lanjut mengenai cara mengatasinya.

## KESIMPULAN

COVID-19 membawa pengaruh besar dalam kesehatan fisik dan mental masyarakat di Indonesia. Adapun faktor yang memengaruhi kesehatan mental masyarakat adalah resiko utama depresi yang muncul akibat pandemi COVID-19 antara lain, Resesi ekonomi yang disebabkan COVID-19. Seperti yang diketahui, pada masa pandemi COVID19 telah memicu krisis ekonomi global yang sangat tiba-tiba, kemungkinan akan meningkatkan risiko bunuhdiriyangterkait dengan pengangguran dan tekanan ekonomi. Faktor jarak dan isolasi sosial. Ketakutan akan COVID-19 menciptakan tekanan emosional yang serius bagi psikologis masyarakat. Stress dan trauma pada tenaga kesehatan dan penyedia pelayanan kesehatan pada resiko kesehatan mental yang sangat tinggi selama pandemi COVID19. Masalah sosial dan budaya masyarakat di saat pemberlakuan physicaldistancing. Pengaruh yang diakibatkan COVID-19 pada perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, membuat masyarakat sulit beradaptasi dan menyebabkan stress hingga trauma. Banyaknya pemberitaan dan informasi mengenai penyebaran COVID-19 yang terkesan menakutkan, membuat masyarakat merasa cemas dan khawatir. Kebanyakan dari masyarakat melakukan pembatasan diri sendiri, mengurangi kontak fisik, hingga mengisolasi dan mengasingkan diri sendiri di rumah. Meskipun pembatasan sosial dan proses isolasi mandiri dilakukan berdasarkan keinginan sendiri, namun setelah beberapa wak tu kebanyakan masyarakat pun merasa jengah. Bahkan tidak hanya itu, COVID-19 semakin meningkatkan kematian di Indonesia selama masa pandemi berlangsung. Banyaknya orang atau masyarakat yang mengalami permasalahan mental yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 dapat dipahami, mengingat pandemi merupakan sumber stress baru yang dihadapi oleh masyarakat di seluruh dunia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Kamaliah. (2020). Studi Ungkap Gangguan Mental Yang Timbul Selama Pandemi COVID-19. <https://inet.detik.com/science/d-5168572/studi-ungkap-gangguanmental-yang-timbul-selama-pandemi-covid-19>.
- Athiyah, Harri Santoso. (2021). Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid 19. <https://berkas.dpr.go.id>

- Nasrullah, Lalu Sulaiman. (2021). Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. Jurnal undip
- Promkes.kemkes.go.id. (2018). Pengertian Kesehatan Mental.  
<https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Dira Anjanika Rifani, Dedi Rianto Rahadi. (2021). Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19. Jurnal Manajemen Bisnis
- Siti Nurjanah (2020). Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid-19 Dirumah Karantina. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 3, Hal 329-334
- Dr. dr. Fidiansjah, Sp.KJ., MPH (2020). Pandemi dan Mental Health: Meringkas Isu Kesehatan Mental selama Satu Tahun di Era Pandemi. Departemen Advokasi dan Kajian Strategis BEM KM FKG UGM.
- Sulis Winuruni (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19.  
<https://berkas.dpr.go.id>