

Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19

Athiyyah

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Address: Jl. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Indonesia, 23111
e-mail: athiyyah284@gmail.com

Harri Santoso

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Address: Jl. Syeikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Indonesia, 23111
e-mail: harri.santoso@ar-raniry.ac.id

Abstract

The beginning of 2020 was the year when people recognized a terrible virus which is now known as Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). The length of time that Covid-19 attacks the health of even the lives of people in the world causes changes in normal human life patterns. These changes bring impact on human's mental well-being, because they have to experience the detrimental effects caused by the virus. This article aims to describe the mental health problems that occurred during the Covid-19 period and ways to maintain mental health during this pandemic. The technique used is library research by collecting several previous articles. Thus, the results obtained indicate that mental health problems that exists in society are panic buying, anxiety, stress, fear, depression, toxic masculinity, drug and alcohol abuse, psychosomatic disorders, etc. Ways to maintain mental health and prevent it from problems include consuming nutritious foods, building good relationships with family and friends, doing meditation to control anxiety, wisely sorting information, asking for professional help and so on.

Keywords: *Covid-19; Mental Health Problems; Clinical Psychology*

A. Pendahuluan

Bermula dari tahun 2019 di Wuhan, China. Sebuah virus tak kasat mata yang menyerang sistem pernapasan manusia yang kemudian disebut *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) menyebabkan perubahan yang sangat signifikan pada dunia. Berdasarkan data WHO pada 10 November 2020 dikonfirmasi jumlah penderita Covid-19 di 219 negara sudah ada 50.459.886 yang terkonfirmasi dan 1.257.523 orang yang

meninggal dunia. Sedangkan di Indonesia Positif 444.348 orang, yang telah dinyatakan sembuh 375.741 orang dan yang meninggal 14.761 orang.¹

Persebaran Covid-19 yang belum dapat dihentikan, jumlah korban yang terus bertambah dan vaksin yang masih belum selesai hingga menjelang akhir tahun 2020 menyebabkan warga di berbagai negara mengalami keresahan, keresahan akan ketidakpastian berakhirnya wabah yang berkepanjangan ini kemudian menimbulkan permasalahan-permasalahan dalam kesehatan mental masyarakat yang terjebak dalam kondisi yang mengekang kebebasan ini.

Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa (neurosis dan psikosis).² Pengertian kesehatan jiwa lainnya yaitu kemampuan orang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup, dengan kemampuan penyesuaian diri, diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan kebahagiaan hidup.³

Ketidak mampuan untuk memenuhi hal-hal diatas maka akan menimbulkan permasalahan-permasalahan dalam kesehatan mental individu. Terkait dengan hal ini, dampak dari Covid-19 ini dapat membuat seorang individu atau bahkan suatu komunitas (masyarakat di suatu daerah) mengalami kesulitan penyesuaian diri dalam situasi yang baru sehingga menimbulkan permasalahan dalam kesehatan mental mereka.

Sebagaimana dikutip dari Humas FKUI, selama Covid-19 menjadi pandemik yang menguasai sebagian besar negara di dunia, masyarakat mulai cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman terdekat, dan bahkan lingkungan sekitarnya. Faktor lainnya yaitu stress akibat isolasi sosial atau *physical distancing* pada Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kecemasan berlebihan pada masa karantina dapat meningkatkan risiko ansietas, depresi, hingga gejala stres pascatrauma.⁴

Selain hal-hal diatas, masih banyak permasalahan-permasalahan mental lain yang muncul akibat pandemik ini yang mungkin belum diketahui maupun disadari oleh banyak orang. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang permasalahan atau gangguan mental apa saja yang muncul selama Covid-19 terjadi.

¹ Satgas Penanganan COVID-19. *Data Sebaran*. <https://www.covid19.go.id/> (accessed November 10, 2020).

² Sururin, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2004), 142.

³ Sururin, 143.

⁴ Humas FKUI. *Membangun Kesehatan Mental Selama Pandemi COVID-19, Mahasiswa FKUI Gagasan Program QualityTine*. <https://fk.ui.ac.id/berita/membangun-kesehatan-mental-selama-pandemi-covid-19-mahasiswa-fkui-gagas-program-qualitytine.html> (accessed October 18, 2020).

Maka dari itu, menggunakan metode *library research*, peneliti bermaksud merangkum beberapa penelitian mengenai permasalahan kesehatan mental dan bagaimana cara menjaga kesehatan mental di masa pandemik ini.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat studi pustaka (*library research*). Menurut Sustrisno Hadi, disebut penelitian kepustakaan atau *library research* karena data-data atau bahan-bahan yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian tersebut berasal dari perpustakaan, baik berupa buku, ensiklopedi, kamus, jurnal, dokumen, majalah, dan lain sebagainya.

Pencarian secara offline di perpustakaan UIN Ar-Raniry untuk E-database pada *library research* ini dilakukan pada Oktober hingga November 2020. Studi ini difokuskan pada kasus Covid-19 yang tersebar di berbagai negara karena pandemik ini tidak hanya terjadi di Indonesia saja namun sudah menjadi masalah dunia. Peneliti mencari menggunakan E-media portal Google Scholar dan Portal Garuda serta artikel-artikel dari google.com untuk mendapatkan sumber-sumber artikel dan berita yang akan digunakan dalam *library research* ini dengan menggunakan kata kunci “Permasalahan”; “Kesehatan Mental”; “Covid-19”.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Kesehatan Mental

Pentingnya kesehatan mental merupakan hal yang belum tentu disadari oleh banyak orang, namun dengan adanya pandemik ini dalam jangka waktu yang cukup panjang membuat setiap individu lebih sadar akan pentingnya menjaga kondisi mental mereka untuk tetap sehat.

World Health Organization 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, serta berperan serta di komunitasnya.⁵ Dr. Kartini mengatakan bahwa orang yang memiliki mental sehat memiliki sifat-sifat khas antara lain mempunyai kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki konsep diri yang sehat, memiliki koordinasi antara segenap potensi

⁵ Dewi, Kartika Sari, *Buku Ajar Kesehatan Mental* (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), 10–11.

dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi diri dan integrasi kepribadian dan memiliki batin yang selalu tenang.⁶

Sedangkan Daradjat dalam skripsi Agustin mendefinisikan kesehatan mental dengan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antar fungsi-fungsi jiwa serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.⁷

Agustin juga mengutip karakteristik individu yang normal atau memiliki mental yang sehat berdasarkan Kartono yaitu:

- Menampilkan tingkah laku yang adekuat & bisa diterima masyarakat pada umumnya
- Sikap hidupnya sesuai norma & pola kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal & intersosial yang memuaskan.⁸

Adapun menurut Lowenthal sebagaimana dirangkum oleh Dewi yaitu karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/ kebajikan (*virtues*).⁹

Dalam memiliki mental yang sehat tentu memiliki pula faktor-faktor yang membuat mental itu dapat menjadi sehat atau tidak. Faktor- Faktor kesehatan mental menurut Daradjat dalam Agustin secara garis besar ada dua yaitu faktor internal dan eksternal.¹⁰

- Faktor internal ini antara lain meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, keberagamaan, sikap menghadapi problema hidup, kebermaknaan hidup, dan keseimbangan dalam berfikir.
- Faktor eksternal antara lain: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, lingkungan, dan sebagainya.

Lebih lanjut Daradjat mengungkapkan bahwa kedua faktor di atas, yang paling dominan adalah faktor internal. Faktor ketenangan hidup, ketenangan jiwa atau

⁶ Susanti, Septiani Selly. "Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Pendidikan Islam," *As-Salam* 7, no. 1 (2018): 1–20.

⁷ Rahayu, Maharani Agustin, "Hubungan Antara Kesehatan Mental Dengan Penyesuaian Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri," *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel* (2018), 8.

⁸ Agustin, 51.

⁹ Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental*, 11.

¹⁰ Agustin, "Hubungan Antara Kesehatan Mental Dengan Penyesuaian Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri," 40.

kebahagiaan batin itu tidak banyak tergantung pada faktor-faktor dari luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan, dan sebagainya. Akan tetapi lebih tergantung pada cara dan sikap menghadapi faktor tersebut.¹¹

Maka, kesehatan mental adalah hal yang sangat penting bagi individu dalam menjalani kehidupan dan menghadapi permasalahan. Tentunya hal ini juga memiliki faktor-faktor penentu yang berperan kuat dalam kesehatan mental seseorang. Jika kesehatan mental tidak dijaga dengan baik atau individu memiliki resiliensi yang tidak kuat dalam menghadapi faktor-faktor negatif dalam hidupnya, maka akan terjadi permasalahan kesehatan mental dan gangguan mental.

2. Dampak Corona Virus Disease-2019 (Covid-19)

Dewasa ini, semua orang di dunia pasti telah mengenal virus berdiameter 400-500 mikrometer yang disebut *Coronavirus disease 2019* (Covid-19). Dikutip dari situs Kementerian Kesehatan RI Covid-19 merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/*Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019.¹²

Berdasarkan data dari WHO pada 10 November 2020 jumlah penderita Covid-19 di 219 negara sudah ada 50.459.886 yang terkonfirmasi dan 1.257.523 orang yang meninggal dunia. Sedangkan di Indonesia Positif 444.348 orang, yang telah dinyatakan sembuh 375.741 orang dan yang meninggal 14.761 orang.¹³ Dengan jumlah korban yang sangat banyak ini, tentu saja diikuti banyak dampak kehidupan yang ditimbulkan oleh virus berbahaya ini cukup banyak dan sangat merugikan manusia.

Dilansir dari situs simulaskredit, terdapat beberapa dampak yang diberikan oleh Covid-19 yang mempengaruhi perubahan pada dunia, diantaranya:

a) SDM yang kehilangan pekerjaan

Masyarakat yang memiliki usaha dari kecil hingga menengah yang tak berpenghasilan tetap harus mengalami dampak yang kuat karena mereka terpaksa harus

¹¹ Agustin, 40.

¹² Kementerian Kesehatan RI. *QnA: Pertanyaan Dan Jawaban Terkait COVID-19*. 2020. <https://covid19.kemkes.go.id/qna-pertanyaan-dan-jawaban-terkait-covid-19/> (accessed October 20, 2020).

¹³ Satgas Penanganan COVID-19. *Data Sebaran*. <https://www.covid19.go.id/> (accessed November 10, 2020).

menghentikan usaha mereka. Sehingga pendapatan mereka berkurang, bahkan mereka ada yang tidak memiliki penghasilan sama sekali. Untuk mereka yang berada di posisi *jobless* tanpa penghasilan, mereka masih harus tetap memenuhi kebutuhan mereka untuk melangsungkan kehidupan, hal ini tentu membuat mereka stress berat terutama bagi kepala keluarga yang telah kehilangan cara memberi nafkah keluarganya.

b) Tenaga medis mengalami kelelahan fisik dan mental

Tenaga medis baik dokter maupun perawat merupakan adalah garda terdepan dalam ‘peperangan’ melawan virus corona. Mereka memiliki keahlian, pengetahuan, dan keterampilan yang mumpuni untuk mengatasi pasien-pasien yang terinfeksi virus corona. Jumlah pasien corona yang meningkat setiap harinya memaksa para tenaga medis untuk bekerja ekstra keras. Hal ini jelas menimbulkan kelelahan baik secara fisik maupun psikis. Mereka pun terancam mengalami stres, frustrasi, bahkan depresi.

c) Perubahan dalam berinteraksi dan bersosialisasi

Sejak merebaknya virus corona terjadi perubahan sosial dalam masyarakat berkenaan dengan cara berinteraksi. Masyarakat kini menghindari jabat tangan, mencium pipi kanan dan kiri, berpelukan, bahkan untuk berbicara pun mereka menjaga jarak minimal satu meter. Hal ini jelas di luar kebiasaan masyarakat dalam bersosialisasi dan menjalin keakraban.¹⁴

3. Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19

Semakin lama dan semakin banyak Covid-19 menginvasi kehidupan manusia, maka semakin banyak pula masyarakat yang merasakan dampaknya, tidak hanya secara fisik, namun mental mereka juga semakin dikuasai oleh virus tak kasat mata ini.

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.¹⁵

¹⁴ Simulasikredit.com. *Dampak Pandemi Virus Corona Terhadap Dunia*. <https://www.simulasikredit.com/dampak-pandemi-virus-corona-terhadap-dunia/> (accessed October 22, 2020).

¹⁵ Handayani, Rina Tri et al., “Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan Dan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19,” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 3 (2020): 353–360.

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.¹⁶

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 stigma 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 penderitaan virus corona terkadang membuat seseorang yang

¹⁶ Rina Tri et al.

membacanya tidak nyaman, ditambah dengan beberapa berita *hoax* menambah rasa cemas yang ada.¹⁷

Dari beberapa hal yang dipaparkan diatas, 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.¹⁸

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.¹⁹ 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 dan atau penurunan pendapatan dan penduduk yang berlokasi di wilayah dengan kasus COVID-19 tinggi.²⁰

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.²¹

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. Tindakan

¹⁷ Ilpaj, Salma Matla and Nunung Nurwati, "Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19," *Jurnal Pekerjaan Sosial* 3, no. 1 (2020): 16–28.

¹⁸ Ilpaj and Nunung.

¹⁹ Atkinson, Rita L, et al. *Pengantar Psikologi*, I (Jakarta: Erlangga, 2010).

²⁰ Wayan, Suriastini., Bondan Sikoki and Listiono *Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam Di Masa Pandemi COVID-19?*. <https://surveymeter.org/id/node/576> (accessed October 24, 2020).

²¹ Aisyah, Kamaliah. *Studi Ungkap Gangguan Mental Yang Timbul Selama Pandemi COVID-19*. <https://inet.detik.com/science/d-5168572/studi-ungkap-gangguan-mental-yang-timbul-selama-pandemi-covid-19> (accessed October 25, 2020).

bunuh diri ini terus meningkat sejak Juli 2020, menyebabkan kementerian menduga bahwa kasus ini disebabkan depresi dan kecemasan akibat pandemi Covid-19. Sinuhaji juga menduga faktor penyebab bunuh diri masyarakat Jepang karena kehilangan pekerjaan, jam kerja yang berkurang, perubahan gaya hidup, tekanan uang, dan menjaga jarak dari orang yang dicintai.²²

Sejak pandemi Covid-19 terjadi, tak dipungkiri bahwa kehidupan yang normal mengalami perubahan yang asing. Hal ini juga yang menjadi salah satu penyebab banyak orang mengeluhkan adanya perubahan dalam pola tidur dan pola makan mereka. Seperti dalam hasil penelitian Nurjanah selama April hingga Juni 2020 pada 30 orang warga Indonesia yang melakukan karantina, ditemukan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan gangguan kehilangan nafsu makan (30%) dan tidur tidak nyenyak (30%).²³ Hal ini tentu tidak hanya mempengaruhi mental, apabila berkelanjutan maka akan menyebabkan permasalahan kesehatan fisik dan membuat sistem imun individu semakin menurun.

Tidak hanya mengalami gangguan tidur dan makan, hasil 761 swaperiksa masyarakat Indonesia, terdapat 74,2 persen yang mengisi swaperiksa mengalami gejala trauma psikologis seperti yang dilansir dari Azizah pada Oktober 2020.²⁴ Trauma psikologis merupakan gangguan pada jiwa yang timbul akibat peristiwa traumatik. Shapiro menyatakan trauma merupakan pengalaman hidup yang mengganggu kaseimbangan biokimia dari sistem informasi pengolahan psikologi otak. Kaseimbangan ini menghalang pemrosesan informasi untuk meneruskan proses tersebut dalam mencapai suatu adaptif, sehingga persepsi, emosi, keyakinan dan makna yang diperoleh dari pengalaman tersebut “terkunci” dalam sistem saraf.²⁵ Gejala trauma psikologis terbanyak ditemukan pada kelompok usia di bawah 30 tahun, dengan

²²Julkifli, Sinuhaji. *Diduga Depresi Akibat Covid-19, 1.805 Warga Jepang Bunuh Diri Pada September 2020*. <https://www.pikiran-rakyat.com/internasional/pr-01828547/diduga-depresi-akibat-covid-19-1805-warga-jepang-bunuh-diri-pada-september-2020> (accessed November 2, 2020)

²³Nurjanah, Siti. “Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid 19 Di Rumah Karantina”. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3, no. 3 (2020): 329–334.

²⁴Zakiyatul, Azizah. *Hasil Riset Psikologi 68 Persen Masyarakat Alami Masalah Psikologi Selama Pandemi*. <https://jakpusnews.pikiran-rakyat.com/kesehatan/pr-44835701/hasil-riset-psikologi-68-persen-masyarakat-alami-masalah-psikologi-selama-pandemi?page=2> (accessed November 2, 2020).

²⁵ Hatta, Kusmawati, *Trauma Dan Pemulihannya* (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016), 18.

keluhan tersering berupa perasaan waspada terus-menerus dan merasa sendirian atau terisolasi.²⁶

Berbeda dengan di Indonesia, artikel lain pada bulan Oktober 2020 yang ditulis oleh Pratiwi yang sama menyebutkan bahwa di negara Amerika Serikat muncul *Toxic masculinity* dalam menghadapi Covid-19. Dari hasil survei terhadap 2.459 orang di Amerika Serikat ditemukan bahwa pria cenderung tidak memakai masker di depan umum karena merasa itu memalukan, tidak keren, dan menjadi tanda kelemahan. Studi di Amerika Serikat juga menemukan bahwa pria yang memakai masker hanya sekitar 49 persen saja, hal ini terbilang rendah jika dibandingkan dengan wanita yang bersedia mengenakan masker yaitu 68 persen.²⁷

Namun ada satu permasalahan mental yang dapat mempengaruhi siapa saja yang mengalami Covid-19 tanpa memperhitungkan perbedaan negara, jenis kelamin maupun usia, yakni psikosomatis. Kartono dan Gulo (1987) menjelaskan bahwa, psikosomatis adalah gangguan fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau gangguan fisik yang terjadi sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi.²⁸

Dilansir dari Alkawadi pada Maret 2020, dua orang mahasiswa di Indonesia mengalami kasus psikosomatis dan stress akut. M (20) mahasiswa yang sedang magang di konsultan mengaku bahwa ia sering mendadak merasakan gejala Covid-19 namun hal ini disadarinya hanya berasal dari kecemasannya. Sedangkan mahasiswa dari universitas lain berinisial A (22) merasakan dengan adanya *social distancing*, menyebabkannya merasa berdosa jika melakukan kontak dengan orang lain dan membuatnya merasa seolah-olah gila. Hal ini karena mahasiswa tersebut selalu melihat informasi dari media mengenai perkembangan Covid-19. Media yang menyiarkan bencana terus-menerus dapat membuat seseorang mengalami stres akut. Hal ini diperparah dengan perasaan bingung dan tertekan akibat swakarantina.²⁹

²⁶ Azizah, "Hasil Riset Psikologi 68 Persen Masyarakat Alami Masalah Psikologi Selama Pandemi."

²⁷Ryan, Sara Pratiwi. *Toxic Masculinity Bikin Pria Enggan Pakai Masker Di Masa Pandemi*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/10/20/190633920/toxic-masculinity-bikin-pria-enggan-pakai-masker-di-masa-pandemi> (accessed November 3, 2020).

²⁸ Kartono Kartini and Dali Gulo, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pionir Jaya, 1987).

²⁹ Issa, Alkawadi and Azizah Refatika Wulandari. *Mengalami Gejala Mirip Covid-19? Bisa Jadi Hanya Psikosomatik*. <https://lokadata.id/artikel/mengalami-gejala-mirip-covid-19-bisa-jadi-hanya-psikosomatik> (accessed November 5, 2020)

Permasalahan kesehatan mental lain yang dirasakan berbagai masyarakat di dunia namun tidak disadari secara langsung oleh mereka yaitu *panic buying*. *Panic buying* merupakan jenis permasalahan mental yang muncul dari kecemasan masyarakat yang negaranya terkena pandemik Covid-19. Berdasarkan wartaekonomi pada April 2020 menyatakan bahwa *Panic buying* adalah sebuah situasi di mana banyak orang tiba-tiba membeli makanan, bahan bakar, dll sebanyak mungkin karena mereka khawatir akan sesuatu yang buruk yang mungkin terjadi.³⁰ *Panic buying* ini menyebabkan kelangkaan masker yang menyebabkan kerugian bagi tenaga medis. Dilansir pula dari tim CNNIndonesia pada bulan Maret 2020, menurut Ketua Pusat Krisis UI Dicky Palupessy perilaku membeli barang secara berlebihan dalam satu waktu atau *panic buying* di tengah merebaknya wabah virus corona (Covid-19) didasari oleh kecemasan yang tinggi. Terlebih saat media massa melaporkan rak kosong di supermarket, kelangkaan barang dan komentar orang panik membeli barang sehingga memicu orang lain untuk bertindak serupa.³¹

Dari paparan diatas, disimpulkan media berperan signifikan dalam memicu kecemasan dan permasalahan kesehatan mental dalam masyarakat di berbagai negara. Terutama di masa yang kacau namun teknologi terus mengalami kemajuan terkadang sulit untuk membedakan berita yang benar dan berita hoaks. Oleh karena itu sebaiknya masyarakat dapat bijak dalam menyikapi informasi berkaitan dengan Covid-19 demi menjaga kesehatan mental mereka.

4. Cara Menjaga kesehatan Mental di Masa Covid-19

Di masa pandemik yang tak terlihat akhirnya untuk saat ini, menjaga kesehatan mental sangat penting bagi manusia untuk meningkatkan resiliensi mental dan fisik mereka dalam menghadapi wabah tersebut. Berikut beberapa solusi yang dikumpulkan dari berbagai artikel untuk masyarakat sehingga mereka dapat melakukan tindakan preventif dalam menjaga kesehatan mental mereka di kondisi yang tidak menentu ini. Dikutip dari Ilpaj dan Nunung (2020) terdapat beberapa cara untuk menanggulangi kesehatan mental yang kurang baik, yaitu:

³⁰ Wartaekonomi.co.id. *Apa Itu Panic Buying?*. <https://www.wartaekonomi.co.id/read280798/apa-itu-panic-buying> (accessed November 3, 2020).

³¹ Tim, CNN Indonesia. *Alasan Psikologi Di Balik 'Panic Buying*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200322161747-284-485813/alasan-psikologi-di-balik-panic-buying> (accessed November 4, 2020).

a) Membangun Hubungan yang Baik dengan Keluarga dan Teman

Dengan kesibukan *work from home* yang terjadi dirumah, luangkanlah untuk berkomunikasi bersama keluarga, sahabat dan rekan kerja melalui telepon atau video call. Dengan bercerita mengenai kondisi serta bersenda gurau satu sama lain, tekanan dan kecemasan yang dirasakan selama pandemic global ini dapat berkurang. Kegiatan yang dilakukan dirumah dengan anggota keluarga seperti berolahraga, makan, beribadah, bermain bersama pun akan mengurangi kecemasan yang ada.

b) Melakukan Meditasi untuk Mengendalikan Kecemasan.

Meditasi adalah teknik sederhana untuk melatih fokus pikiran dan meningkatkan rasa tenang yang umumnya dilakukan dengan kondisi duduk tenang serta mengatur pernapasan perlahan dan teratur selama kurang lebih 15-20 menit. Meditasi bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran diri, melatih fokus mengurangi sugesti negative, melatih untuk mengendalikan stress dan melihat suatu keadaan dari sisi positif.

c) Mengonsumsi Makanan Bergizi

Asupan nutrisi yang cukup dapat menjaga kesehatan mental. Seperti makanan yang mengandung protein, lemak sehat, karbohidrat, vitamin, mineral, serta makanan yang berserat seperti buah-buahan.

d) Melakukan Kegiatan Positif yang Menggunakan Aktivitas Fisik

Selama berada dirumah hendaknya melakukan olahraga ringan seperti lari-lari kecil, lompat ditempat, atau push up dan sebagainya. Membereskan rumah pun membuat tubuh memproduksi hormone endorphin yang dapat meredakan stress, mengurangi rasa khawatir dan meningkatkan mood. Tidak lupa berjemur dibawah matahari pagi untuk meningkatkan sistem imun.³²

Selain beberapa poin penting diatas, terdapat juga alternatif lain yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemik ini seperti yang dilansir dari Tobing pada Maret 2020:

a) Manjakan Diri

Dikutip dari laman *Centers for Disease Control Prevention* (CDC) Amerika Serikat, langkah terbaik untuk menjaga kesehatan jiwa adalah melakukan kegiatan yang membuat tubuh dan pikiran nyaman. Hal ini penting, terutama bagi Anda yang sedang melakukan isolasi mandiri. Untuk kesehatan jangka panjang, konsumsi makanan sehat

³² Nurwati, "Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19."

dan seimbang serta minum air putih. Tingkatkan durasi tidur dan lakukan olahraga saat sudah bangun. Gerakan olah tubuhnya di dalam rumah bisa sangat sederhana, seperti peregangan otot, atur pernapasan, atau bermeditasi.

b) Bijak Sikapi Informasi

Melansir dari psychologytoday.com, di tengah arus informasi tentang Covid-19 yang terus berkembang, penting untuk terus memperbaharui sumber berita terpercaya dan akurat. Dengan begitu, Anda tidak perlu repot-repot melakukan pengecekan fakta atau membaca banyak berita. Jika menerima informasi dari media yang belum dikenal sebelumnya, Anda bisa memeriksa apakah perusahaannya sudah terdaftar di laman dewanpers.or.id/data/perusahaanpers. Media yang terikat dengan Dewan Pers lebih kecil kemungkinannya menyajikan berita bohong.³³

Selain masyarakat, stakeholder juga dapat melakukan tindakan untuk membantu mengurangi permasalahan kesehatan mental dalam masyarakat. Jurnal Ruddin (2020) memaparkan langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh stakeholders dalam menjaga kesehatan mental masyarakat, yaitu:

c) Kementerian Kesehatan Membuka Layanan Konsultasi Psikologi

Konsultasi ini dapat diadakan secara gratis dan ditujukan bagi tiga kelompok utama, yaitu petugas medis, pasien dan keluarganya serta masyarakat umum yang merasakan kepanikan dan kecemasan akibat Covid-19. Metode layanan seperti ini banyak dipakai di seluruh dunia dan kini dikenal dengan nama *telemental health*. Layanan konsultasi tidak bisa diberikan secara langsung (*face to face*) namun melalui *daring*.

d) Penyampaian Nasihat yang Aktif dari Ulama untuk Negara dengan Mayoritas Muslim

Para ulama secara aktif memberikan nasihat kepada masyarakat agar senantiasa bersabar dalam menghadapi ujian corona dan mengajak masyarakat untuk berdoa kepada Allah agar wabah penyakit ini segera diangkat. Adanya ulama atau imam bagi seorang muslim tidak hanya dicari untuk keperluan bimbingan agama, tapi juga konseling. Nasihat-nasihat ini membawa masyarakat pada kondisi menerima (*acceptance*) atas ujian yang sedang menimpa. Dengan penerimaan (*acceptance*), resiliensi individu atas kejadian traumatis menjadi lebih tinggi.

³³Sorta, Tobing. *Stres Di Tengah Pandemi Corona, Awak Kesehatan Mental Terganggu!*. <https://katadata.co.id/sortatobing/berita/5e9a4213ddbe4/stres-di-tengah-pandemi-corona-awak-kesehatan-mental-terganggu> (accessed November 6, 2020).

e) Aturan dan Kebijakan Pemerintah yang Tepat

Kementrian diharapkan dapat mengumumkan keterjaminan stok pangan di kalangan masyarakat seperti yang dilakukan kementrian di Arab. Hal ini sangat penting karena kecemasan yang ditekan akan menghindarkan manusia dari perilaku egoisme seperti *panic buying*. Kebijakan pemerintah yang juga sangat berperan bagi kesehatan mental masyarakat adalah pemberantasan berita palsu (hoaks). Hal ini sangat penting mengingat hoaks sangat mudah menimbulkan kepanikan masyarakat, terlebih di era internet seperti sekarang ini.³⁴

D. Simpulan

Adapun kesimpulan dari beberapa dampak dari Covid-19 yaitu jumlah kematian yang cukup besar, SDM yang kehilangan pekerjaan, tenaga medis yang mengalami kelelahan fisik dan mental, perubahan dalam berinteraksi dan bersosialisasi.

Permasalahan mental yang muncul selama Covid-19 yang berlaku yaitu berupa stress, kecemasan, depresi, gangguan tidur, bunuh diri, ketakutan, *panic buying*, *toxic masculinity*, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, trauma psikologis dan psikosomatis.

Faktor yang menyebabkan stress dan gangguan psikologis yaitu kekhawatiran tentang kesehatan diri dan orang-orang yang dicintai, merasa diberi stigma negatif oleh beberapa kelompok, pesta minuman keras yang menjadi pelarian dari rasa cemas dan kebosanan, status bekerja secara signifikan terkait dengan depresi dan kecemasan, spekulasi tentang pemotongan gaji dan ketidakpastian atau ketidakamanan masa depan, jenis kelamin dimana beberapa penelitian melaporkan laki-laki lebih cenderung cemas. Media berpengaruh signifikan terhadap permasalahan kesehatan mental dalam masyarakat.

Cara menjaga kesehatan mental atau menanggulangi kesehatan mental yang kurang baik di masa pandemik bagi individu yaitu dengan membangun hubungan yang baik dengan keluarga dan teman, melakukan meditasi untuk mengendalikan kecemasan, mengkonsumsi makanan bergizi, melakukan kegiatan positif yang menggunakan aktivitas fisik, manjakan diri, bijak sikapi informasi, jaga kesehatan.

³⁴ Ruddin, Fajar, "Dinamika Kesehatan Mental Penduduk Arab Saudi Selama Pandemi Covid-19," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 17, no. 1 (2020): 17–27.

Penanggulangan permasalahan kesehatan mental dari pihak stakeholder dapat dilakukan dengan kementerian kesehatan membuka layanan konsultasi psikologi, penyampaian nasihat yang aktif dari ulama untuk negara dengan mayoritas muslim, dan aturan dan kebijakan pemerintah yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Kamaliah. *Studi Ungkap Gangguan Mental Yang Timbul Selama Pandemi COVID-19*. <https://inet.detik.com/science/d-5168572/studi-ungkap-gangguan-mental-yang-timbul-selama-pandemi-covid-19> (accessed October 25, 2020).
- Atkinson, Rita L. *Pengantar Psikologi. I*. Jakarta: Erlangga, 2010.
- Dewi, Kartika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012.
- Handayani, Rina Tri, Saras Kuntari, Aquartuti Tri Darmayanti, Aris Widiyanto, and Joko Tri Atmojo. “Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan Dan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8, no. 3 (2020): 353–360.
- Harahap, Nursapia. “Penelitian Kepustakaan.” *Jurnal Iqra’* 8, no. 1 (2014): 68–73.
- Humas, FKUI. *Membangun Kesehatan Mental Selama Pandemi COVID-19, Mahasiswa FKUI Gagasan Program QualityTine*. <https://fk.ui.ac.id/berita/membangun-kesehatan-mental-selama-pandemi-covid-19-mahasiswa-fkui-gagas-program-qualitytine.html> (accessed October 18, 2020).
- Ipaj, Salma Matla, and Nunung Nurwati. “Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19.” *Jurnal Pekerjaan Sosial* 3, no. 1 (2020): 16–28.
- Issa, Almawadi and Azizah Reftika Wulandari. *Mengalami Gejala Mirip Covid-19? Bisa Jadi Hanya Psikosomatik*. <https://lokadata.id/artikel/mengalami-gejala-mirip-covid-19-bisa-jadi-hanya-psikosomatik> (accessed November 5, 2020).
- Julkifli, Sinuhaji. *Diduga Depresi Akibat Covid-19, 1.805 Warga Jepang Bunuh Diri Pada September 2020*. <https://www.pikiran-rakyat.com/internasional/pr-01828547/diduga-depresi-akibat-covid-19-1805-warga-jepang-bunuh-diri-pada-september-2020> (accessed November 2, 2020).
- Kartini, Kartono, and Dali Gulo. *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya, 1987.
- Kementrian, Kesehatan RI. *QnA : Pertanyaan Dan Jawaban Terkait COVID-19*. 2020. <https://covid19.kemkes.go.id/qna-pertanyaan-dan-jawaban-terkait-covid-19/> (accessed October 20, 2020).
- Kusmawati, Hatta. *Trauma Dan Pemulihannya*. Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016.
- Nurjanah, Siti. “Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid 19 Di Rumah Karantina”. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 3, no. 3 (2020): 329–334.
- Rahayu, Maharani Agustin. “Hubungan Antara Kesehatan Mental Dengan Penyesuaian Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri.” *Universitas Islam Negeri Sunan*

- Ampel*, 2018.
- Ruddin, Fajar. "Dinamika Kesehatan Mental Penduduk Arab Saudi Selama Pandemi Covid-19." *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 17, no. 1 (2020): 17–27.
- Ryan, Sara Pratiwi. *Toxic Masculinity Bikin Pria Enggan Pakai Masker Di Masa Pandemi*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/10/20/190633920/toxic-masculinity-bikin-pria-enggan-pakai-masker-di-masa-pandemi> (accessed November 3, 2020).
- Satgas, Penanganan COVID-19. *Data Sebaran*. <https://www.covid19.go.id/> (accessed November 10, 2020).
- Simulasikredit.com. *Dampak Pandemi Virus Corona Terhadap Dunia*. <https://www.simulasikredit.com/dampak-pandemi-virus-corona-terhadap-dunia/> (accessed October 22, 2020).
- Sorta, Tobing. *Stres Di Tengah Pandemi Corona, Awas Kesehatan Mental Terganggu!*. <https://katadata.co.id/sortatobing/berita/5e9a4213ddbe4/stres-di-tengah-pandemi-corona-awas-kesehatan-mental-terganggu> (accessed November 6, 2020).
- Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2004.
- Susanti, Septiani Selly. "Kesehatan Mental Remaja Dalam Perspektif Pendidikan Islam." *As-Salam* 7, no. 1 (2018): 1–20.
- Tim, CNN Indonesia. *Alasan Psikologi Di Balik 'Panic Buying*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200322161747-284-485813/alasan-psikologi-di-balik-panic-buying> (accessed November 4, 2020).
- Wartaekonomi.co.id. *Apa Itu Panic Buying?*. <https://www.wartaekonomi.co.id/read280798/apa-itu-panic-buying> (accessed November 3, 2020).
- Wayan, Suriastini., Bondan Sikoki and Listiono. *Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam Di Masa Pandemi COVID-19?*. <https://surveymeter.org/id/node/576> (accessed October 24, 2020).
- Zakiyatul, Azizah. *Hasil Riset Psikologi 68 Persen Masyarakat Alami Masalah Psikologi Selama Pandemi*. <https://jakpusnews.pikiran-rakyat.com/kesehatan/pr-44835701/hasil-riset-psikologi-68-persen-masyarakat-alami-masalah-psikologi-selama-pandemi?page=2> (accessed November 2, 2020).