

FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT DI MASA PANDEMI COVID 19

Factors Affecting Community Mental Health During The Covid-19 Pandemic

Sindi Pratiwi¹, Meynur Rohmah², Zahra Maulidia Septimar³

^{1,2,3}STIKes Yatsi Tangerang

Email : sindipratiwi62@gmail.com

Abstract

The results obtained were 63.6% of people with mental health problems. This research can be supported by the results of observations of citizens in the United States who have problems with their mental health caused by the Covid-19 pandemic. Observation of 1,226 respondents conducted on 30-03-2020 found that 45% of adults aged 18 years and over said their mental health was impaired due to the COVID-19 pandemic, and 19% stated that Covid-19 had a major impact on mental health. they. The purpose of the study was to determine the factors that affect people's mental health during the Covid-19 pandemic. The research method uses Thematic analysis simplified approach. In searching for several articles, this literature uses inclusion criteria, namely using Indonesian and English and using the Google Scholar, PubMed and Research Gate databases, articles obtained from primary sources and a time span of 5 years (2016-2021). The results showed that the literature review found that anxiety and fear of being infected with the Covid-19 virus, job loss, negative issues or hoax news, economic decline and restrictions on socializing or called PSBB are factors that cause mental health during the Covid-19 pandemic. 19.

Keywords: Mental health, Covid 19, Pandemic covid, Society

Abstrak

Didapatkan hasil sebanyak 63,6% orang dengan masalah kesehatan mental. Penelitian ini dapat di dukung dengan hasil pengamatan terhadap warga di Amerika Serikat yang mempunyai masalah pada kesehatan mentalnya yang di sebabkan oleh pandemi Covid-19. Pengamatan terhadap 1.226 responden yang dilaksanakan pada tanggal 30-03-2020 ditemukan bahwa 45% manusia dewasa yang berusia 18 tahun ke atas mengatakan kesehatan mental mereka terganggu akibat pandemi covid-19, dan 19% menyatakan bahwa Covid-19 telah berdampak besar pada kesehatan mental mereka. Tujuan penelitian adalah Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental masyarakat di masa pandemi Covid-19. Adapun metode penelitian ini menggunakan *Thematik analysis simplified approach*. Dalam pencarian beberapa artikel, literature ini menggunakan kriteria inklusi yaitu menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dan menggunakan database *Google Scholar, PubMed dan Research Gate*, artikel yang didapatkan dari sumber primer dan rentang waktu 5 tahun (2016-2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kajian *Literature* yang didapatkan bahwa kecemasan dan ketakutan akan terinfeksi virus Covid-19, kehilangan pekerjaan, isu-isu negatif atau berita Hoax, penurunan ekonomi dan pembatasan bersosialisasi atau di sebut PSBB merupakan faktor yang menyebabkan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Covid 19, Pandemi covid, Masyarakat

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan global saat ini yang banyak menarik perhatian dan sangat penting bagi para ilmuwan kesehatan dan masyarakat adalah penyakit yang disebabkan oleh virus corona. Coronavirus disease 19 atau lebih dikenal dengan Covid19 ditetapkan oleh World Health Organization (WHO) atau Organisasi Kesehatan Dunia sebagai public health emergency (KMMD) yang mengkhawatirkan dunia pada 30 Januari 2020. Ditetapkan sebagai pandemi Covid-19 pada tanggal 11 Maret 2020 (Purnamasari & Eli Raharyani, 2020).

Dalam kejadian pandemi Covid-19 dari uraian di atas tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik saja melainkan dapat berdampak pada kesehatan mental. Kesehatan mental atau jiwa adalah suatu keadaan dimana setiap orang dapat mengembangkan potensinya. Kesehatan mental sangat berkaitan dengan kesehatan fisik (Rifani & Rahadi, 2021).

Menurut (Iqbal & Rizulloh, 2020) didapatkan hasil sebanyak 63,6% orang dengan masalah kesehatan mental. Penelitian ini dapat di dukung dengan hasil pengamatan terhadap warga di Amerika Serikat yang mempunyai masalah pada kesehatan mentalnya yang di sebabkan oleh pandemi Covid-19. Pengamatan terhadap 1.226 responden yang dilaksanakan pada tanggal 30-03-2020 ditemukan bahwa 45% manusia dewasa yang berusia 18 tahun ke atas mengatakan kesehatan mental mereka terganggu akibat pandemi covid-19, dan 19% menyatakan bahwa Covid-19 telah berdampak besar pada kesehatan mental mereka (Febriani et al., 2021).

Hasil survei di Jakarta menunjukkan, sebanyak 63% responden mengalami cemas dan 66% responden mengalami depresi akibat pandemi Covid-19. Gejala cemas utama adalah merasa khawatir sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebihan, mudah marah, dan sulit rileks. Sementara gejala depresi utama yang muncul adalah gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah, tidak bertenaga, dan kehilangan minat. Lebih lanjut, sebanyak 80% responden memiliki gejala stres pascatrauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait Covid-19. Gejala stres pascatrauma psikologis berat dialami 46% responden, gejala stres pascatrauma psikologis sedang dialami 33% responden, gejala stres pascatrauma psikologis ringan dialami 2% responden, sementara 19% tidak ada gejala (Winurini, 2020).

METODE PENELITIAN

Pada penulisan *literatur review* ini penulis menggunakan jenis *study literatur review tradisional*. Dalam pendekatan sistematis untuk melakukan analisa data yaitu peneliti akan menggunakan, yaitu *thematik analysis: simplified approach*. Artikel – artikel berikut yang akan peneliti *review* merupakan data sekunder. Metode pengumpulan data dengan mencari artikel terkait yang dimaksud dalam rumusan masalah, dan telah diterbitkan dalam jurnal online nasional maupun internasional. Penelitian ini, menggunakan database Google Scholar, Pubmed dan Science Direct. Untuk menemukan artikel tersebut, penulis menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, dengan kata kunci “Kesehatan mental, Covid 19, Pandemi Covid, Masyarakat” AND “*mental health, pandemic, community*”. Jurnal yang di analisis merupakan jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. *Literature review* ini menggunakan tahun terbitan 2016-2021.

PEMBAHASAN

Dari pencarian artikel yang sudah didapatkan sebanyak 12 jurnal yang terdiri dari 10 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional, tetapi peneliti hanya fokus pada 5 jurnal yang di bahas. Disimpulkan bahwa terdapat 5 artikel yang menunjukkan adanya faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat di masa pandemi covid 19. Di dapatkan hasil

tersebut berdasarkan analisis dan penelitian yang dilakukan oleh penulis, dan dapat disimpulkan bahwa Covid-19 berdampak pada kesehatan mental masyarakat di Kota Malang, Jawa Timur. Adapun gangguan mental yang terjadi yakni berupa kecemasan dan ketakutan akan terinfeksi virus khususnya pada awal-awal kemunculan COVID-19, yang kemudian berubah menjadi kecemasan karena ketakutan dan kehilangan pekerjaan oleh banyak masyarakat. Kecemasan ini pun memicu adanya kenaikan tingkat stress dan rasa putus asa yang dirasakan. Meskipun begitu, tingkat gangguan mental yang dialami oleh masyarakat Kota Malang tidak terlalu parah jika dibandingkan dengan negara lain berdasarkan beberapa kajian sebelumnya (Setyaningrum & Yanuarita, 2020).

Dari hasil penelitian Banyaknya konflik atau isu negatif yang menimbulkan tekanan stress mental pada masyarakat antara lain, banyaknya berita bohong atau Hoax tersebar, penurunan ekonomi, stress dirumah selama isolasi, ketakutan akan terkena virus Covid-19, jam tidur yang tidak teratur, dan banyak hal lainnya. Jika keadaan ini berlangsung lama akan menimbulkan ketidakstabilan emosi yang dapat mempengaruhi kesehatan mental (Rifani & Rahadi, 2021).

Didapatkan hasil Hasil tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa kecemasan dan depresi adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja dalam hal sekolah yang tadinya di lakukan bertatap muka dan sekarang dilakukan secara online yang di lakukan dirumah dan dikarenakan adanya isolasi membuat latihan fisik anak dan interaksi dengan teman sebaya menjadi berkurang (Sonartra, 2021).

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya tekanan selama pandemic global telah menyebabkan beberapa gangguan seperti ketakutan dan kecemasan baik pada diri sendiri maupun orang-orang terdekat, perubahan pola tidur dan pola makan, rasa tertekan dan sulit berkonsentrasi, bosan dan stress karena terus-menerus berada di rumah, terutama anak-anak, serta munculnya gangguan psikomatis. Tingginya tingkat kematian akibat virus corona ini disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam individu seperti penyakit bawaan yang telah dialami dan kurangnya awareness masing-masing individu terhadap virus ini dan faktor eksternal seperti fasilitas rumah sakit yang kurang memadai, peraturan pemerintah yang belum efektif, dan sebagainya dan penyebab lainnya seperti lanjut usia yang mengalami proses penuaan dan menurunnya daya tahan tubuh (Ilpaj & Nurwati, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan, hal ini menunjukkan bahwa Covid-19 sangat berakibat bagi kesehatan mental masyarakat Indonesia. Berawal dari perasaan cemas, takut dan khawatir akan terpapar virus Covid-19 yang sangat bahaya dan bisa menyebabkan kematian. Dan kebanyakan orang melakukan pengendalian mandiri seperti isoslasi mandiri, mengurangi kontak fisik. Karena adanya seperti pembatasan sosialisasi antar masyarakat yang dengan jangka waktu yang cukup lama dilakukan berdasarkan keinginan sendiri ataupun peraturan dari pemerintah ini membuat masyarakat merasa tidak nyaman. Adanya pemecatan karyawan tersebut juga menjadi faktor kecemasan dan stress pada masyarakat Indonesia maupun global, sehingga mengganggu kondisi psikologis dan kesehatan mental di warga. Begitu juga dengan karyawan yang melakukan pekerjaan di rumah di masa pandemi Covid-19 ini, karena pekerjaan yang mereka lakukan kurang optimal (Nasrullah & Sulaiman, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehtan mental dimasa pandemi Covid-19 yaitu Adapun gangguan mental yang terjadi yakni berupa kecemasan dan ketakutan akan terinfeksi virus khususnya pada awal-awal kemunculan COVID-19, yang kemudian berubah

menjadi kecemasan karena ketakutan dan kehilangan pekerjaan oleh banyak masyarakat. Kecemasan ini pun memicu adanya kenaikan tingkat stress dan rasa putus asa yang dirasakan. Meskipun begitu, tingkat gangguan mental yang dialami oleh masyarakat tidak terlalu parah jika dibandingkan dengan negara lain berdasarkan beberapa kajian sebelumnya. Selain itu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 yaitu banyaknya konflik atau isu negatif yang menimbulkan tekanan stress mental pada masyarakat antara lain, banyaknya berita bohong atau Hoax tersebar, penurunan ekonomi, stress dirumah selama isolasi, ketakutan akan terkena virus Covid-19, jam tidur yang tidak teratur, dan banyak hal lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriani, A., Putri, Y. A., Ayuni, S., & Saryono, S. (2021). Kesehatan mental masyarakat selama pandemi covid-19: Literatur review. *Riset Informasi Kesehatan*, 10(1), 43. <https://doi.org/10.30644/rik.v10i1.518>
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). *ANALISIS PENGARUH TINGKAT KEMATIAN AKIBAT COVID-19*. 3, 16–28.
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *Praxis*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730>
- Nasrullah, & Sulaiman, L. (2021). Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 206–211.
- Purnamasari, I., & Ell Raharyani, A. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang Covid -19. *Living Islam: Journal of Islamic Discourses*, 3(1), 125.
- Rifani, D. A., & Rahadi, D. R. (2021). Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 18(1), 22–34. <https://doi.org/10.38043/jmb.v18i1.2747>
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(4), 7. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/1580/1392>
- Sonartra, E. N. (2021). DAMPAK PANDEMI COVID 19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL ANAK DAN REMAJA : LITERATUR REVIEW. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 17(1), 25–31. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.507>
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, 12(15), 13–18.