



DAMPAK PENDEMI COVID-19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT

Nova Riani¹, Uum Safari¹, Anisa Nurmala¹, Diki Saripudin¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

Corresponding Author: Nova Riani, Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

Received Juli 03, 2021; **Accepted** Juli 04, 2021;

Online Published Juli 14, 2021

Abstrak

Dari kota Wuhan, China menjelang akhir tahun 2019 dimana penyebarannya terjadi dengan cepat dan menimbulkan bahaya pandemi lainnya (Masyah, 2020). WHO menganggap virus corona sudah diatur sebagai pandemi. Secara internasional pada 11 November 2020, jumlah 50.810.763 kasus yang dikonfirmasi dicatat dengan 1.263.844 kematian diumumkan (CFR 2,48%). Coronavirus pada dasarnya telah mengubah perilaku sosial individu hanya dalam hitungan bulan. Stigma tentang virus corona mulai muncul. Mulai dari pemecatan hingga mengkorbankan individu yang terjangkit virus corona, seperti pekerja kesehatan, pasien, anggota keluarga pasien, bahkan jenazah orang yang terjangkit virus corona (Ridlo, 2020) Pada tanggal 02 Maret 2020 Indonesia mengkonfirmasi kasus pertama virus corona dengan 2 kasus awal. Menjelang akhir Maret 2020, tim Coronavirus memberikan aturan untuk media reaksi cepat dan perspektif kesejahteraan umum yang diidentifikasi dengan penularan Coronavirus di Indonesia (Masyah, 2020). Ditemukannya masyarakat Indonesia yang terkonfirmasi Covid-19 yang dapat menyebabkan kesehatan mental pada masyarakat. Gangguan kesehatan mental yang paling banyak dikenal adalah kecemasan dan depresi. Pada batasnya, individu dengan masalah yang berat kemungkinan besar tidak dapat bangun atau merawat dirinya sendiri secara aktual dan individu dengan masalah kegelisahan tertentu kemungkinan besar tidak akan dapat keluar dari rumah atau mungkin memiliki kebiasaan-kebiasaan untuk membantu meringankan rasa takut. Dampak pandemi virus corona terhadap kesehatan mental. Menurut WHO (2020) munculnya pandemi menyebabkan stress pada masyarakat. Meskipun sejauh ini belum ada survei yang disengaja tentang efek virus corona terhadap kesejahteraan psikologis, berbagai penyelidikan yang diidentifikasi dengan pandemic justru memengaruhi kesehatan emosional penderitanya (Puji Asmaul Chusna et al, 2020). Masyarakat menjadi semakin panik dan takut karena pasien yang terjangkit terus bertambah dan menyebar ke luar dari China termasuk Indonesia. Terdapat kurang lebih 200 negara yang telah terjangkit virus ini. Negara dengan kasus konfirmasi terbanyak yaitu Amerika Serikat dengan kurang lebih 186.046 kasus, lalu Italia dengan 105.792 kasus, dan Spanyol dengan 95.923 kasus pada tahun 2020. Kehadiran wabah atau virus ini memberikan dampak atau pengaruh pada masyarakat Indonesia, bukan hanya dampak yang terjadi pada kesehatan fisik, akan tetapi kondisi psikologis setiap individu dan masyarakat ikut terpengaruh juga. Brook dkk (2020) mengungkapkan bahwa ada beberapa dampak psikologi ketika pandemi terjadi yang dirasakan oleh masyarakat seperti gangguan stress pasca trauma (Post Traumatic Stress Disorder), kegelisahan, kebingungan, ketakutan akan afaksi, frustrasi, insomonia, dan merasa diri tidak berdaya. Adapun kondisi paling parah pada seseorang adalah munculnya kasus xenofobia, bahkan kasus bunuh diri sering kali terjadi karena sebagian orang takut terinfeksi oleh virus yang dianggap paling mematikan itu. Berdasarkan analisis dan kajian yang telah dilakukan penulis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa COVID-19 membawa pengaruh terhadap kesehatan mental masyarakat di wilayah pondok ranggon.

Keywords: Dampak covid 19., Kesehatan mental, pondok ranggon.

PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah nama lain yang diberikan oleh World Health Organization (WHO) kepada pasien penyakit Covid 2019 yang pertama kali terungkap) dari kota Wuhan, China menjelang akhir tahun 2019 dimana penyebarannya terjadi dengan cepat dan menimbulkan bahaya pandemi lainnya (Masyah, 2020). WHO menganggap virus corona sudah diatur sebagai pandemi. Secara internasional pada 11 November 2020, jumlah 50.810.763 kasus yang dikonfirmasi dicatat dengan 1.263.844 kematian diumumkan (CFR 2,48%). Coronavirus pada dasarnya telah mengubah perilaku sosial individu hanya dalam hitungan bulan. Perilaku individu serta perilaku berkumpul. Stigma tentang virus corona mulai muncul. Mulai dari pemecatan hingga mengorbankan individu yang terjangkit virus corona, seperti pekerja kesehatan, pasien, anggota keluarga pasien, bahkan jenazah orang yang terjangkit virus corona (Ridlo, 2020).

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARSCoV-2). SARS-CoV-2 merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Peningkatan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat, dan menyebar ke berbagai negara dalam waktu singkat. Secara global, sampai pada tanggal 10 Desember 2021, terdapat 267.865.289 kasus COVID-19 yang dikonfirmasi, termasuk 5.285.888 kematian, yang dilaporkan ke WHO (WHO, 2021). Indonesia melaporkan kasus pertama pada tanggal 2 Maret 2020 (Keputusan Menteri Kesehatan Republik

Indonesia, 2020). COVID-19 menyebabkan efek yang luar biasa terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan 13,7%-34,7% pasien COVID-19 dilaporkan menampilkan gejala masalah kesehatan mental setelah terdiagnosa (Kong et al., 2020; Varatharaj et al., 2020). Pasien COVID-19 tidak hanya harus berjuang melawan infeksi virus yang menyerang fisik mereka. Setelah sembuh dari infeksi virus ini, banyak dari mereka dilaporkan menghadapi berbagai problem terkait psikologis (Kominfo Jatim, 2021). Problem psikologis yang dihadapi pun bervariasi, mulai dari yang ringan sampai yang berat.

Terdapat beberapa gangguan terkait kesehatan mental yang dilaporkan setelah individu menjalani pengobatan COVID-19. Gangguan terkait kesehatan mental tersebut, antara lain kesulitan tidur, permasalahan kognitif seperti penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi dan penurunan kemampuan mengingat, gangguan kecemasan, gangguan mood seperti depresi, serta demensia (Kominfo Jatim, 2021). Kelelahan, sesak nafas, dan insomnia serta masalah Activity Daily Living (ADL) juga ditemukan sebagai gejala sisa penyintas COVID-19 (Kholilah & Hamid, 2021). Kasus kematian akibat COVID-19 dan tindakan isolasi dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat. Ditemukan bahwa tingginya angka kematian dan perpanjangan isolasi di suatu daerah memicu depresi, kecemasan, rasa takut berlebihan, serta perubahan pola tidur masyarakat (Aslamiyah & Nurhayati, 2021). Hal ini tidak hanya memperburuk kondisi kesehatan mental, namun juga fisik seseorang. Dari data-data tersebut maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang dampak pandemic covid-19 terhadap Kesehatan mental

masyarakat di wilayah pondok ranggon. Penelitian ini untuk mengetahui dampak covid-19 terhadap Kesehatan mental masyarakat di wilayah pondok ranggon.

METODOLOGI

Metode yang digunakan oleh penulis dalam penelitian kali ini yakni menggunakan metode kualitatif dan studi literatur. Penelitian dengan metode kualitatif dimaksudkan untuk mengkonstruksi realitas dan memahami maknanya dimana dalam penelitian akan sangat memperhatikan proses, peristiwa dan otentisitas (Gumilar, 2005). Sementara studi literatur dijadikan sebagai metode pemerkuat data yang didapatkan Ketika penelitian sehingga bisa dipahami maknanya secara maksimal.

Untuk memperoleh artikel yang handal dan akurat sebagai referensi utama penyusunan penelitian ini, penulis melakukan pencarian dan seleksi hasil-hasil publikasi ilmiah menggunakan Sumber database dalam (Literature review) ini diperoleh melalui hasil pencarian artikel mengenai dampak pandemi Coronavirus disease 2019 terhadap kesehatan mental masyarakat menggunakan 2 jenis database pubmed, dan Google Scholar menggunakan kata kunci "Pandemi Covid-19 AND kesehatan mental AND masyarakat". Hasil pencarian literature review dilakukan melalui penelusuran hasil-hasil publikasi dengan rentang tahun 2019-2020 yang menggunakan database Pubmed ditemukan (n=927) artikel, google scholar ditemukan (n=118.000) artikel, sehingga total studi yang diidentifikasi sebanyak (n=118.927) artikel. Hasil eksklusi berdasarkan tahun publikasi 2 tahun terakhir (n=709), teks tidak

berbahasa inggris (n=0) judul dan abstrak tidak relevan dengan pertanyaan penelitian (n=0) tersisa 709 artikel. Kemudian eksklusi yang tidak memiliki full teks (n=1.172) dan artikel duplikat (n=0), menyisakan (n=626) artikel. Eksklusi yang tidak relevan dengan hasil penelitian (n=412) sehingga menyisakan (n=4) artikel yang selanjutnya dijadikan sebagai referensi utama dalam penyusunan tinjauan ini. Dilakukan pencarian artikel dengan menggunakan database pubmed dengan mengumpulkan keyword 1 "pandemi covid-19 OR Covid-19 pandemic OR coronavirus infection" keyword 2 "Kesehatan mental OR mental health OR clinical psychologist" keyword 3 "masyarakat OR community OR public" ditemukan 1.027 artikel, selanjutnya pembatasan LIMIT Free full text ditemukan 1.172 artikel. Kemudian penyusunan melakukan eliminasi dari 455 artikel karena dianggap tidak sesuai dengan data yang diinginkan sehingga menghasilkan 2 artikel untuk direview. Kemudian dilakukan pencarian artikel dengan menggunakan database google scholar dengan mengumpulkan keyword 1 "pandemi covid-19 OR Covid-19 Pandemic OR Coronavirus infection" keyword 2 "kesehatan mental OR Mental health OR clinical psychologist" keyword 3 "masyarakat OR community OR public" ditemukan 128.000 artikel, selanjutnya pembatasan LIMIT free full text ditemukan 118.000 artikel. Kemudian penyusunan melakukan eliminasi dari 10 artikel karena dianggap tidak sesuai dengan informasi yang ideal, menghasilkan sekitar 2 artikel untuk direview.

Penelitian ini dilakukan khusus untuk

mengkaji bagaimana pengaruh COVID-19 pada kesehatan mental masyarakat di wilayah pondok ranggon. Maka pengambilan data pun dilakukan dengan melakukan wawancara responden serta observasi. Sehingga data yang diambil merupakan responden yang benar-benar mengetahui dan berkesinambungan dengan penelitian. Adapun pihak-pihak atau sampel yang dijadikan penelitian yakni masyarakat di wilayah pondok ranggon. Dimana penulis melakukan wawancara mengenai pendapat, pandangan, dan pengalaman responden terkait kondisi mentalnya selama pandemi. Karena adanya keterbatasan penulis dan juga sesuai dengan anjuran pemerintah tentang pembatasan sosial, terlebih kondisi pandemi akibat COVID-19 belum juga normal, maka proses pencarian data dilakukan secara daring atau online melalui media sosial seperti WhatsApp, Telegram, Instagram dan Zoom.

Data hasil wawancara diolah dan dikaji, serta ditelaah kembali dengan melakukan penggalian informasi berdasarkan beberapa sumber tertulis seperti buku-buku, artikel, jurnal, majalah, serta dokumen sesuai dengan permasalahan yang dikaji sehingga dapat memperkuat data hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kesehatan Mental

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. Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik sekalipun, pada dasarnya tidak bisa terlepas dari kecemasan dan juga perasaan bersalah.

Meskipun begitu, orang yang punya kesehatan mental baik tidak akan dikendalikan oleh kecemasan dan rasa bersalah bersalah tersebut. Sehingga dirinya mampu menyelesaikan segala masalah dan hambatan dengan penuh keyakinan serta bisa memecahkan masalah tersebut tanpa hal lain yang bisa mengganggu stuktur dirinya sendiri (Yustinus: 2006).

Ketika seseorang memiliki Kesehatan mental yang buruk, maka kondisinya adalah banyak kecemasan yang menghantui dirinya dan mengendalikan dirinya. Penyebab terganggunya kesehatan mental seseorang tentu bisa terdiri dari banyak faktor.

B. Faktor yang mempengaruhi kondisi mental sejak pandemi

Banyaknya orang yang mengalami permasalahan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 sangat bisa dipahami mengingat pandemi Covid-19 merupakan sumber stres baru bagi masyarakat dunia saat ini. Secara global, terdapat empat faktor risiko utama depresi 14 yang muncul akibat pandemi

Covid-19 (Thakur dan Jain (dalam Sulis, 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 beberapa kasus yang terjadi di India, Amerika Serikat, Saudi Arabia, dan Inggris, isolasi selama pandemi Covid-19 kemungkinan berkontribusi terhadap bunuh diri. Kedua, resesi ekonomi akibat Covid-19. Seperti yang diketahui, pandemi Covid-19 telah memicu krisis ekonomi global yang kemungkinan akan meningkatkan risiko bunuh diri terkait dengan pengangguran dan tekanan ekonomi. Bukan rahasia, ketika pembatasan sosial berskala besar dilakukan, banyak perusahaan yang mulai menutup pabrik atau perusahaannya yang kemudian mem-PHK karyawan mereka. Tentu kondisi tersebut akan memicu perasaan putus asa, kecewa, cemas yang berlebihan, perasaan akan ketidakpastian, hingga perasaan tidak berharga yang bisa memicu seseorang berniat untuk bunuh diri.

Menurut Deshinta (2020), ada beberapa golongan masyarakat yang sangat rentan terkena gangguan mental selama pandemi. Kondisi rentan ini adalah seperti perempuan, anak dan remaja, serta lansia. Kondisi tersebut perlu dijadikan perhatian mengingat perempuan memegang peran

yang sangat penting dalam mengelola rumah tangga. Anak-anak dan remaja pun tidak luput dari dampak kebijakan pembatasan penyebaran virus melalui sistem pembelajaran jarak jauh. Ruang gerak yang terbatas dan minimnya interaksi dengan teman sebaya selama masa pandemic dapat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa mereka.

Menurut World Health Organization (WHO) (2019), stres yang muncul selama masa pandemi COVID-19 dapat berupa: (a). Ketakutan dan kecemasan mengenai Kesehatan diri maupun kesehatan orang lain yang disayangi (b). Perubahan pola tidur dan/atau pola makan (c). Sulit tidur dan konsentrasi (d). Memperparah kondisi fisik seseorang yang memang memiliki riwayat penyakit kronis dan/atau gangguan psikologis atau menggunakan obat-obatan (drugs)

C. Temuan penelitian dampak pandemic covid-19 terhadap Kesehatan mental masyarakat.

Temuan penelitian dampak pandemi covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat. Berdasarkan hasil review 4 artikel yang disertakan dalam penelitian ini, dampak pandemic coronavirus disease 2019 terhadap kesehatan mental masyarakat pada keempat artikel tersebut berbeda-beda dampaknya yang teliti oleh (Pratiwi, 2021), hasil penelitian yang melibatkan 103 responden tersebut memiliki kecemasan dalam kategori ringan yaitu sebanyak 13 orang (12,6%),

memiliki kecemasan sedang sebanyak 28 orang (27,2%), dan kecemasan berat yaitu sebanyak 62 orang (60,2%). Hasil analisis deskriptif dari nilai total tingkat kecemasan didapatkan nilai mean 42,0. Hasil tersebut menunjukkan sebagian besar masyarakat merasa cemas yang tinggi dan khawatir terhadap pandemi yang mewabah dilingkungan sekitar. Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan masyarakat sebagian besar berada pada kategori kecemasan berat.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rifani & Rahadi, 2021), Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 30 responden yang terdiri dari mahasiswa, orang tua dan pekerja mengalami ketidakstabilan emosi dan mood. Dan dalam penelitian ini, masa pandemi Covid-19 berdampak positif pada kesehatan mental masyarakat, dimulai dengan tekanan, tekanan, dan ketakutan di masyarakat dan kemudian menyebabkan konflik dalam keluarga dan lingkungan. Disimpulkan, pandemi COVID-19 berdampak besar pada semua bagian kehidupan, salah satunya adalah dampak pandemi COVID-19 terhadap kesehatan emosional manusia. Kesehatan mental manusia yang diidentifikasi dengan perasaan dan temperamen merupakan faktor penting dalam menyelesaikan semua latihan dan keamanan yang penuh gairah dan pola pikir individu dipengaruhi oleh faktor keturunan, lingkungan, dan kondisi saat ini. Penelitian yang dilakukan oleh (

Agustriandri, 2021), Berdasarkan hasil penelitian melibatkan 1.552 responden diidentifikasi dengan tiga masalah psikologis, khususnya cemas, depresi dan trauma. Mayoritas responden adalah wanita (76,1%) berumur 14-71 tahun. Responden terbanyak berasal dari Jawa Barat 23,4%, DKI Jakarta 16,9%, Jawa Tengah 15,5% dan Jawa Timur 12,8%. Cenderung disimpulkan bahwa masalah kesehatan emosional, seperti cemas, depresi, dan trauma akibat COVID-19 dirasakan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Sebagian dari faktor bahaya utama adalah jarak dan isolasi sosial. Peningkatan pengetahuan tentang bahaya Covid-19 harus lebih digalakkan oleh Satgas Covid-19 dan pihak lain agar masyarakat tetap menerapkan protocol kesehatan dimanapun berada, terutama di tempat umum (Latif et al., 2021).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviany, 2021) dari hasil penelitian tentang pengaruh pandemi covid-19 terhadap kesehatan jiwa terdapat di Negara Tiongkok sebanyak 53,8% responden mengalami dampak psikologisnya sedang hingga berat, 16,5% mengalami gejala depresi sedang berat, 28,8% mengalami indikasi stres sedang hingga berat, dan 8,1% mengalami perasaan cemas sedang hingga berat. 25% responden mengalami kecemasan. Selain itu, di antara banyak penelitian yang diarahkan di seluruh dunia, satu orang memperkirakan bahwa 83% responden muda setuju pandemi kondisi

kesejahteraan emosional sebelumnya, pada dasarnya karena penghentian sekolah, kehilangan jadwal, dan isolasi sosial yang terbatas. Disimpulkan bahwa Depresi, kecemasan, dan trauma merupakan gangguan jiwa yang paling umum dimana gangguan tersebut memberikan dampak buruk yang signifikan dan bahkan dapat mencetus ide bunuh diri dan dapat disimpulkan juga bahwa pandemi ini tidak hanya mengacaukan tatanan hidup tetapi juga memunculkan gangguan psikologis seperti stress dalam bentuk ketakutan dan kegelisahan (Shereen et al., 2020). Bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam frekuensi kecemasan tentang COVID-19 sebelum intervensi dan setelah intervensi Pendidikan kesehatan (Syamson et al., 2021). Ada pengaruh terhadap sikap dan pengetahuan yang patuh terhadap penggunaan masker selama pandemi Covid-19 (Latif et al., 2021). Edukasi yang diberikan oleh fasilitator dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan Covid-19 (Suprpto, 2021). Stres dan kecemasan yang berkepanjangan menurunkan respons kekebalan tubuh, sehingga membuat tubuh rentan terhadap penyakit. Sehingga dalam mengatasi pandemi ini, selain fokus pada kesehatan fisik, perlum mempertimbangkan kesehatan mental dan psikososial (Dharmawan & Argaheni, 2021). Pandemi

Covid-19 ini sangat berhubungan kuat dengan kesehatan mental, 71,1% dari 39 petugas menyatakan bahwa kesehatan mental sangat penting pada masa pandemi Covid-19 ini dan upaya seperti istirahat cukup serta makan makanan bergizi juga dapat meningkatkan kesehatan mental saat pandemi Covid-19 (Ahnaf, 2021). Koping religius terbukti berkontribusi secara positif terhadap proses pemaknaan hidup dengan berbagai cara yang berbeda (Daulay, 2021).

Dapat disimpulkan bahwa pandemi coronavirus disease ternyata sangat berdampak pada kesehatan mental masyarakat, Hal ini juga didukung oleh penelitian yang diarahkan oleh (Irda Sari, 2020) yang mengungkapkan bahwa masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, stres, dan trauma dirasakan oleh banyak orang. Lebih spesifiknya dengan memeriksa 1305 responden, yang memiliki indikasi kecemasan mendasar, khususnya akan terjadi sesuatu yang buruk, kecemasan berlebihan, mudah marah atau kejangkelan, dan kesulitan mengatasi masalah mental cemas sebesar 63%. Sangat mungkin diduga bahwa pandemi coronavirus disease telah sangat mempengaruhi masalah kesehatan psikologi masyarakat yang menyebabkan efek samping seperti kecemasan, depresi, stres dan trauma. Akibatnya, individu harus lebih memperbaiki gangguan pola tidur, mengecek fakta yang benar dan solid, refleksi diri, dan tahu tentang

psikososial.

D. Dampak covid-19 terhadap Kesehatan masyarakat di wilayah pondok ranggon.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh penulis mengindikasikan sebuah hasil dimana COVID-19 memang memiliki banyak pengaruh terhadap kesehatan mental masyarakat di wilayah Pondok Ranggon. Pengambilan data dan hasil penelitian dilakukan melalui proses wawancara dan pendekatan mendalam pada sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Adapun beberapa pertanyaan utama dalam wawancara yang ditanyakan penulis pada responden, adalah sebagai berikut :

- a. Ketika penyebaran COVID-19 di Indonesia mulai massif terjadi, bagaimana perasaan yang Bapak/Ibu rasakan?
- b. Bagaimana kondisi Bapak/Ibu Ketika pembatasan sosial terjadi khususnya dari segi psikologis?
- c. Hal apa saja yang membuat Bapak/Ibu merasakan kecemasan?
- d. Apakah Bapak/Ibu merasa nyaman dengan kondisi tersebut?

Berdasarkan pertanyaan-pertanyaan tersebut, penulis menemukan beberapa jawaban dari masyarakat di wilayah Pondok Ranggon. Jawaban-jawaban tersebut dimulai dari adanya rasa kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran masyarakat terkena virus yang dianggap sangat berbahaya dan mematikan.

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 waktu kebanyakan masyarakat pun merasa jenuh. Pemberlakuan phsyscal distancing, pembatasan sosial, dan perubahan tingkah laku akibat kebijakan protokol kesehatan mampu mengubah tatanan kehidupan masyarakat di wilayah Pondok Ranggon. Banyak masyarakat yang harus membatasi komunikasi langsung, hingga membatasi diri untuk mengaktualisasikan diri. Padahal, menurut Yustinus (2006), aktualisasi diri adalah salah satu cara tepat untuk membantu memperbaiki kesehatan mental. Kebanyakan responden dalam penelitian pun menjawab bahwa semakin lama, kekhawatiran akan COVID-19 berkurang. Namun, kekhawatiran dan kecemasan bermetamorfosis pada ketakutan akan kekurangan sumber ekonomi, sumber penghasilan, yang mana bisa menghambat dan mengganggu stabilitas kehidupan setiap keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan kajian yang telah dilakukan penulis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa COVID-19 membawa pengaruh terhadap kesehatan mental masyarakat di wilayah {ondok Ranggon. 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 pondok ranggon tidak terlalu parah jika dibandingkan dengan negara lain berdasarkan beberapa kajian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Martono, N. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers
2. Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental* Yogyakarta: Penerbit Kanisius
3. Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
4. Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. *J. Chem. Inf. Model*, 1-4
- Organization, W. H. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, *World Health Organization*. Google Scholar
5. Brooks, K.S. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *Lancet*, 395, pp. 912–920.
6. Fitria, L. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *AL-IRSYAD*, 10(1).
7. Linda. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid -19. *Jurnal Educatio*. 6(1). 1-4
8. Iqbal. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. 3 (1). 20-24
9. Deshinta. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan diTengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. Edisi Khusus Demografi dan COVID-1. 69-74
10. Wahidmurni. (2017). *Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif*. Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Available from: <http://repository.uin-malang.ac.id/1984/2/1984.pdf>
11. Nurjanah, Siti. (2020). Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid 19 di Rumah Karantina. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 3 (3). 329-334
12. Sulis. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19. *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*. 11 (15). 13-18
13. Salma. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indon.
14. Daulay, N. (2021). Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 349–358. <https://doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13123>.
15. Irda Sari. (2020). Analisis Dampak Pandemi Covid- 19 Terhadap Kecemasan Masyarakat : Literature Review. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 12(1), 69–76. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v12i1.161> .
16. Oktaviany, R. (2021). Pengaruh pandemi covid-19 terhadap kesehatan jiwa remaja.
17. Pratiwi, N. M. S. (2021). Depression, Anxiety, and Stress Levels in the Community of

- Tabanan District During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(2), 375–382.
18. 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>.

