



Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia

Nasrullah^{1*}, Lalu Sulaiman¹

¹ Universitas Qamarul Huda Badaruddin, Kabupaten Lombok Tengah, Nusa Tenggara Barat

*Corresponding author : nasnasrullah2@gmail.com

Info Artikel: Diterima 25 Februari 2021; Disetujui 2 Mei 2021; Publikasi 1 Juni 2021

ABSTRAK

Latar belakang: Pandemi COVID-19 membawa pengaruh yang besar terhadap kesehatan masyarakat. Bukan hanya dari segi fisik, namun juga kesehatan psikis atau mental yang disebabkan oleh berbagai masalah dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental masyarakat dan mengetahui pengaruh COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat Indonesia secara luas. **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 buku, artikel, jurnal, majalah, serta dokumen sesuai dengan permasalahan yang dikaji.

Hasil: Hasil dari penelitian ini adalah COVID-19 membawa pengaruh besar pada kesehatan fisik dan mental masyarakat di Indonesia. Adapun faktor yang mempengaruhi kesehatan mental masyarakat adalah risiko utama depresi yang muncul akibat pandemi COVID-19 antara lain: resesi ekonomi, faktor jarak dan isolasi sosial, serta stress dan trauma pada tenaga kesehatan. Pengaruh yang diakibatkan COVID-19 pada perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, membuat masyarakat sulit beradaptasi dan menyebabkan stress hingga trauma.

Simpulan: COVID-19 membawa pengaruh besar dalam kesehatan fisik dan mental masyarakat di Indonesia.

Kata kunci: Pengaruh COVID-19, kesehatan mental.

ABSTRACT

Title: *Analysis of The Effect of Covid-19 on Public Mental Health in Indonesia*

Background: *COVID-19 pandemic has a major impact on public health. Not only in terms of physical, but also psychological or mental health caused by various problems and anxiety that occur as a result. This study aims to find out what factors affect people's mental health and find out how COVID-19 affects the mental health of the Indonesian people at large.*

Method: *The method used in this research is qualitative method and literature study. The technique of collecting data is extracting information based on several written sources such as books, articles, journals, magazines, and documents according to the problems being studied.*

Results: *The results of this study are COVID-19 has a major impact on the physical and mental health of people in Indonesia, while factors that affect people's mental health are the main risk of depression that arises due to the COVID-19 pandemic such as economic recession, distance and social isolation, stress and trauma to health workers. The effect caused by covid-19 on changes that occur suddenly, makes it difficult for people to adapt and causes stress to trauma.*

Conclusion: *COVID-19 has a major impact on the physical and mental health of people in Indonesia.*

Keywords: *The effect of COVID-19, mental health*

PENDAHULUAN

Pengaruh pandemi COVID-19 sangat dirasakan oleh masyarakat di Indonesia. Pada dasarnya,

COVID-19 atau Corona Virus Disease 2019 merupakan jenis virus baru¹¹ yang pertama kali ditemukan pada tahun 2019 di Kota Wuhan China,

dan belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya.¹⁰ Hal ini terbukti dengan adanya banyak peraturan yang ditetapkan oleh pemerintah, terutama di Indonesia seperti menggunakan masker, cuci tangan, menggunakan *handsanitizer* dan *disinfektan*, *physical distancing*, sehingga muncul trending #Dirumahaja di berbagai media sosial.

Berawal dari salah satu kota di China yaitu Wuhan yang dilaporkan terdapat 27 orang menderita penyakit mirip pneumonia dengan gejala kesulitan bernapas, demam, dan paru-paru yang tidak normal.¹ Kejadian ini berasal dari salah satu pasar makanan hewan laut serta terdapat berbagai hewan lain seperti ular, kelinci dan unggas lainnya. Tanggal 5 Januari 2020 China melaporkan kepada WHO (*World Health Organization*) bahwa terdapat 41 kasus dan satu diantaranya meninggal dunia. Dilansir dari *LiveScience* pada tanggal 15 Januari 2020, WHO mengungkapkan bahwa virus misterius ini adalah virus baru yang bernama *Novel Coronavirus* atau dikenal dengan 2019-nCoV.¹

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 2020.¹

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, insomnia, dan merasa diri tidak berdaya. Adapun kondisi paling parah pada seseorang adalah munculnya kasus *xenofobial*, bahkan kasus bunuh diri sering kali terjadi karena sebagian orang takut terinfeksi oleh virus yang dianggap paling mematikan itu.

Fitria (2020) mengungkapkan bahwa gangguan psikologis yang seringkali dialami oleh masyarakat khususnya di Indonesia adalah rasa *anxiety* jika tertular. *Anxiety* merupakan bentuk ketakutan dan kerisauan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Banyak para ahli berpendapat bahwa kesehatan fisik dan mental sebenarnya harus dikelola dengan seimbang.⁵ Di saat 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 untuk 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.⁷

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 merupakan respons 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 tingkat tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (*aware*) pada suatu ancaman yang akan menimpa mereka, karena apabila ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (*self defence*).

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 corona ini. 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 *physical distancing* juga menimbulkan pengaruh pada kesehatan mental masyarakat. Tingkat stress semakin tinggi, terlebih ketika para 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 biasanya⁴

Kondisi tersebut dapat memicu kecemasan berlebih pada semua orang karena mereka takut bahwa dirinya akan terjangkit dan mengalami hal mengerikan. Pasalnya, 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 kecemasannya bersifat tidak wajar tentunya akan memberatkan dirinya dan menyebabkan kelumpuhan dalam memberikan keputusan atau melakukan suatu tindakan.⁷

Awal menghadapi pandemi COVID-19, masyarakat seringkali mendapatkan informasi dari berbagai sumber, tidak hanya berasal dari media akan tetapi dari tenaga kesehatan dan pemerintah, sehingga dapat meningkatkan kesadaran setiap orang tentang resiko terpapar atau terjangkit. Oleh karena itu, individu bersedia melakukan praktik pencegahan. Resiko nyata terpapar virus COVID-19 mungkin rendah, akan tetapi pandemi ini mendapatkan perhatian oleh media, sehingga menjadi topik dalam diskusi media sosial. Hal ini

dapat memicu kekhawatiran pada masyarakat, sehingga mengubah perilakunya (Sjöberg, 2000). Sejak munculnya pandemi COVID-19 terjadi peningkatan dalam penggunaan masker (Feng dkk, 2020) dan *hand sanitizer* yang kemudian menyebabkan kelangkaan dan peningkatan harga di pasaran. Di Indonesia, harga *hand sanitizer* naik sepuluh kali lipat.⁸

Berbagai kondisi yang terjadi selama pandemi COVID-19 memberikan efek psikologis kepada masyarakat.¹⁰ Hal ini disebabkan oleh pandemi COVID-19 menimbulkan stress yang berat. Kecemasan merupakan respon umum yang terjadi selama masa krisis. Kecemasan merupakan kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman.¹¹ Kecemasan biasanya ditandai dengan berbagai gejala, yang mencakup gejala fisik, perilaku, dan kognitif. Gejala fisik meliputi gemetar, sesak di bagian perut atau dada, berkeringat hebat, telapak tangan berkeringat, kepala pusing atau rasa ingin pingsan, mulut atau tenggorokan terasa kering, napas tersengal-sengal, jantung berdegup kencang, jari atau anggota tubuh terasa dingin dan rasa mual. Gejala perilaku meliputi perilaku menghindar, perilaku bergantung dan perilaku gelisah. Gejala kognitif meliputi kekhawatiran, merasa takut atau cemas akan masa depan, terlalu memikirkankan atau sangat waspada dengan sensasi yang muncul di tubuh, takut kehilangan kendali, memikirkan pikiran yang mengganggu secara terus menerus, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pemikirannya.

Di Indonesia sendiri, tingkat kekhawatiran dan kecemasan masyarakat sangat tersirat dengan jelas. Terlebih ketika awal-awal kedatangan virus Corona ke Indonesia yang menjadikan berbagai kegiatan lumpuh sementara. Terhitung sampai saat ini, kasus COVID-19 di Indonesia masih terus mengalami kenaikan. Dikutip dari Merdeka.com (2021) tercatat sebanyak 1.078.314 kasus konfirmasi, pasien sembuh 873.221 orang, pasien meninggal 29.998 orang pada tanggal 31 Januari 2021. Setiap hari kasus semakin bertambah. Setiap harinya masyarakat semakin banyak yang terpapar oleh virus Corona, mengakibatkan masyarakat semakin panik dan takut. Membuat Indonesia masih dalam zona tidak aman, sehingga pembatasan sosial masih dilakukan di setiap wilayah.

Berdasarkan ulasan di atas peneliti tertarik menganalisis tentang faktor apa saja yang memengaruhi kesehatan mental masyarakat Indonesia di saat pandemi dan bagaimana akibat COVID yang bukan hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, namun pada kesehatan mental masyarakat luas.

MATERI DAN METODE

Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah metode kualitatif dan studi literatur. Penelitian dengan metode kualitatif dimaksudkan untuk mengkonstruksi realitas dan memahami maknanya

dalam penelitian akan sangat memperhatikan proses, peristiwa dan otentitas (Gumilar, 2005). Sementara studi literatur dijadikan sebagai metode pemerkuaan data yang didapatkan ketika penelitian sehingga dapat dipahami maknanya secara maksimal. Teknik pengumpulan data yaitu melakukan penggalan informasi berdasarkan beberapa sumber tertulis seperti buku-buku, artikel, jurnal, majalah, serta dokumen sesuai dengan permasalahan yang dikaji, sehingga dapat memperkuat argumentasi pada artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor yang memengaruhi kesehatan mental masyarakat Indonesia di saat pandemi

Fenomena perubahan besar yang menyangkut sosial dan ekonomi akibat virus Corona terjadi di berbagai negara termasuk Indonesia, tidak mengherankan jika berdampak besar pada pengangguran yang dialami oleh masyarakat dan jarak sosial yang dapat dikatakan isolasi sosial, kemudian besarnya jumlah orang sakit dan orang meninggal dunia berdampak besar pula terhadap kesehatan mental secara kolektif. Holly Daniels, selaku direktur pelaksana urusan klinis untuk *California Association of Marriage and Family Therapists*, yang dikutip dari *thejakartapost.com* mengatakan bahwa adanya anjuran pemerintah untuk #DirumahAja pun untuk sebagian orang terdapat anggapan bahwa rumah bukanlah tempat yang aman. Hal ini karena bagi sebagian orang yang sendirian dan terisolasi dapat menyebabkan seseorang berada di situasi tidak aman. Serta adanya *social distancing* menimbulkan jarak secara emosional antara keluarga, sahabat, teman, atau umat di tempat ibadah yang dapat saling memberi dukungan. Lebih lanjut lagi dengan terjadinya rasa kesepian dan terisolasi akan meningkatnya tingkat bunuh diri.

Banyaknya orang yang mengalami permasalahan kesehatan mental yang diakibatkan oleh pandemi COVID, sangat dapat 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 (dalam Sulis, 2020). Pertama, resesi ekonomi yang disebabkan COVID-19. Seperti yang diketahui, pada masa pandemi COVID-19 telah memicu krisis ekonomi global yang sangat tiba-tiba, kemungkinan akan meningkatkan risiko bunuh diri yang terkait dengan pengangguran dan tekanan ekonomi. Ketika pembatasan sosial berskala besar dilakukan, banyak perusahaan yang mulai menutup pabrik atau perusahaannya yang kemudian mem-PHK karyawan mereka secara besar-besaran. Kondisi tersebut akan memicu perasaan putus asa, cemas, kecewa yang berlebihan, perasaan akan ketidakpastian, hingga perasaan tidak berharga yang dapat memicu seseorang berniat untuk bunuh diri. Kedua, faktor

jarak dan isolasi sosial. Ketakutan akan COVID-19 menciptakan tekanan emosional yang serius bagi psikologis masyarakat. Rasa keterasingan akibat adanya perintah jaga jarak telah mengganggu kehidupan banyak orang dan memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka, seperti depresi dan bunuh diri. Mengacu pada beberapa kasus yang terjadi di negara lain seperti Amerika Serikat, India, Inggris, dan Saudi Arabia isolasi selama pandemi COVID-19 kemungkinan berkontribusi terhadap bunuh diri dan stres. Ketiga, stress dan trauma pada tenaga kesehatan, penyedia pelayanan kesehatan pada risiko kesehatan mental yang sangat tinggi selama pandemi COVID-19.

Faktor lainnya adalah pada masalah sosial dan budaya masyarakat di saat pemberlakuan *physical distancing*, misalnya para remaja yang biasanya menghabiskan waktu libur dengan bermain bersama temannya, selama pandemi diwajibkan harus diam di rumah. Tentunya jika hal tersebut terjadi secara terus-menerus akan berdampak pada rasa bosan yang memicu stress orang tersebut sehingga membuat para remaja semakin tidak terurus.

Menurut Deshinta (2020), mengungkapkan bahwa ada beberapa golongan masyarakat yang sangat rentan terkena gangguan mental selama pandemi. Kelompok rentan ini seperti anak-anak, perempuan, remaja, dan lansia. Kondisi tersebut perlu dijadikan perhatian mengingat perempuan memegang peran yang sangat penting dalam mengelola rumah tangga. Anak-anak dan remaja tidak luput dari dampak kebijakan pembatasan penyebaran virus melalui sistem pembalajaran jarak jauh. Ruang gerak yang terbatas dan minimnya interaksi dengan teman sebaya selama masa pandemi dapat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa mereka.

Kelompok lansia seringkali memiliki kerentanan disebabkan oleh proses degeneratif yang menyebabkan menurunnya imunitas tubuh, sehingga lansia rentan terinfeksi penyakit, termasuk virus Corona. Di tengah kondisi pandemi yang penuh ketidakpastian, kelompok lansia sangat mudah dihindangi dengan perasaan cemas yang sangat berlebihan, kemudian berpengaruh pada kondisi kesehatan fisik. Situasi yang demikian kompleks dan penuh tekanan secara psikologi dari setiap kelompok usia membutuhkan perhatian dan penanganan yang cepat sehingga tidak menjadi gangguan jiwa yang lebih serius. Kelompok rentan yang disebutkan di atas adalah potret umum kondisi masyarakat pada saat ini.

World Health Organization (WHO) (2019), mengungkapkan bahwa stres yang muncul di masa pandemi COVID-19 dapat berupa: (a) Perubahan pola tidur dan/atau pola makan yang tidak teratur (b) Ketakutan dan kecemasan mengenai kesehatan diri maupun kesehatan orang lain yang disayangi (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*). Tidak hanya itu munculnya gangguan psikomatis. Maraknya informasi yang beredar di media sosial mengenai penderitaan virus Corona terkadang membuat seseorang yang membacanya tidak nyaman bahkan merasa was-was, ditambah dengan beberapa berita *hoax* atau berita yang tidak pasti kebenarannya, dapat menambah rasa cemas yang ada. Dalam hal terdapat gangguan psikomatis yang dapat terjadi. Gangguan psikomatis adalah gangguan kesehatan yang melibatkan pikiran dan tubuh, diawali dari suatu kondisi seperti takut, cemas, stress bahkan depresi. Dampak dari gangguan ini bermacam-macam tergantung penyakit yang dipikirkan. Apabila seseorang merasa cemas dan takut tentang COVID-19, maka gejala yang akan terasa seperti batuk-batuk, sesak napas hingga demam. Biasanya gangguan psikomatis ini terjadi setelah membaca berita negatif meliputi bahaya virus Corona, tingkat kematian yang terus bertambah, dan lain-lain.

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.

Orang yang punya kesehatan mental baik, tidak akan dikendalikan oleh kecemasan dan rasa bersalah. Sehingga, dirinya mampu menyelesaikan segala suatu masalah dan hambatan dengan penuh keyakinan serta dapat memecahkan suatu masalah tanpa ada hal lain yang mengganggu struktur dirinya sendiri (Yustinus: 2006). Di saat seseorang memiliki kesehatan mental yang buruk, maka kondisinya banyak kecemasan yang menghantui dirinya dan mengendalikan dirinya. Penyebab terganggunya kesehatan mental seseorang tentu dapat terdiri dari banyak faktor. Adapun faktor yang paling sering mengganggu masyarakat adalah sesuatu hal yang belum pasti dan nampak.

Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Kesehatan mental jelas merupakan bagian integral dari definisi sehat, sehingga tujuan serta tradisi kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan dapat diterapkan sama bermanfaatnya

dalam bidang kesehatan mental. Kesehatan mental membahas lebih daripada tidak adanya penyakit mental, yang sangat penting bagi individu, keluarga dan masyarakat. Kesehatan mental merupakan pendekatan multidisiplin yang mencakup promosi kesejahteraan, kesehatan mental, dan pencegahan penyakit.⁶

Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Luas

COVID-19 pada realitasnya tidak hanya memberikan pengaruh pada kesehatan fisik masyarakat saja, namun juga memberikan pengaruh pada aspek kehidupan lainnya. Pengaruh yang cukup terasa terjadi pada kondisi kesehatan mental masyarakat yang terdampak pandemi. Kondisi kehidupan semenjak adanya pandemi COVID-19 memang banyak membuat kehidupan masyarakat menjadi berbeda. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, membuat masyarakat sulit beradaptasi dan menyebabkan stres hingga trauma. Banyaknya pemberitaan dan informasi mengenai penyebaran COVID-19 yang terkesan menakutkan, membuat masyarakat merasa cemas dan khawatir.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengindikasikan sebuah hasil dimana COVID-19 memang memiliki banyak pengaruh terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. Berawal 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 jengah.

Adanya PHK besar-besaran inilah yang kemudian menjadi faktor kecemasan dan stress masyarakat di Indonesia, sehingga mengganggu kondisi psikologis dan kesehatan mental masyarakat. Begitu pun ketika sebagian pegawai melakukan WFH (*work from home*), dimana seorang pegawai yang pada masa pandemi ini melakukan kerja dari rumah (*work from home*) akan melakukan rasionalisasi bahwa memiliki kinerja yang kurang optimal. Bekerja di rumah di masa pandemi bukan sekedar pindah ruang kerja. Rasionalisasi ini bukan untuk orang lain, tetapi untuk dirinya sendiri, sebagai upaya menjaga kesehatan mental diri, sehingga tidak menimbulkan frustrasi, rasa bersalah, dan perasaan tidak berdaya (Salma, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa 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 (1) Resesi ekonomi yang disebabkan COVID-19. Seperti yang diketahui, pada masa pandemi COVID-19 telah memicu krisis ekonomi global yang sangat tiba-tiba, kemungkinan akan meningkatkan risiko bunuh diri yang terkait dengan pengangguran dan tekanan ekonomi. (2) Faktor jarak dan isolasi sosial. Ketakutan akan COVID-19 menciptakan tekanan emosional yang serius bagi psikologis masyarakat. (3) Stress dan trauma pada tenaga kesehatan dan penyedia pelayanan kesehatan pada resiko kesehatan mental yang sangat tinggi selama pandemi COVID-19. (4) Masalah sosial dan budaya masyarakat di saat pemberlakuan *physical distancing*.

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 waktu kebanyakan masyarakat pun merasa jengah. Bahkan tidak hanya itu, COVID-19 semakin meningkatkan kematian di Indonesia selama masa pandemi berlangsung. Banyaknya orang tua 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

1. Bramasta, Dandy Bayu. (2020). *Update Virus Corona di Dunia* 1 April: 854.608 Kasus di 201 Negara, 176.908 Sembuh Melalui <<https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/01/070200365/update-virus-coronadi-dunia-1-april-854608-kasus-di-201negara-176908>>. Diakses pada 11 April 2020.
2. Deshinta. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. Edisi Khusus Demografi dan COVID-19. 69-74.
3. Fitria, L. (2020). *Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19*. ALIRSYAD, 10(1).
4. Iqbal. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. 3 (1). 20-24.
5. Linda. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Educatio*. 6 (1). 1-4.

6. WHO. (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*, 18 March 2020: World Health Organization. Google Scholar.
7. Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
8. Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
9. Sulis. (2020). *Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19*. Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI. 11 (15). 13-18.
10. WHO. *Mental Health Action Plan 2013 – 2020*. Geneva : World Health Organization. 2013.
11. Zulva, T. N. I. (2020). *Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis*. J. Chem. Inf. Model, 1-4.