

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesehatan Mental

1. Definisi Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak mengalami perasaan bersalah terhadap dirinya sendiri, memiliki estimasi yang realistis terhadap dirinya sendiri dan dapat menerima kekurangan atau kelemahannya, kemampuan menghadapi masalah-masalah dalam hidup.¹

Menurut Ihrom dalam Permata et al., kesehatan mental adalah terwujudnya integritas kepribadian, keselarasan dengan jati diri, pertumbuhan kearah realisasi diri, dan ke arah hubungan yang sehat dengan orang lain. Sehingga kesehatan mental merupakan kondisi.²

Kesehatan mental adalah terhindar dari keluhan dan gangguan jiwa berupa neurosis dan psikosis (penyesuaian diri dan lingkungan sosial). Kesehatan jiwa adalah menghindarkan orang dari gangguan dan penyakit jiwa. Orang yang bermental sehat dapat menahan

¹ Pieper, Joseph dan Van Uden, Marinus, *Religion In Coping And Mental Health Care*, (Yord University Press : New York, 2006)

²Nilam Permata, dkk.,. “Analisa Penyebab Bullying Dalam Kasus Pertumbuhan Mental dan Emosional Anak” dalam *Jurnal Prasasti Ilmu* (2021), Vol 1. No. 2, h. 24. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/jpi> diunduh pada tanggal 21 maret 2022.

tekanan dari diri sendiri dan lingkungan. Noto Soedirdjo mengatakan bahwa seseorang dengan kesehatan jiwa ditandai dengan mampu menahan tekanan dari lingkungan. Sementara itu, menurut Clausen Karentanan, daya tahan seseorang terhadap stressor bervariasi dengan faktor genetik, proses belajar dan budaya di lingkungan, serta intensitas stress yang dialami saat bersama orang lain.³

2. Karakteristik Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat. Berikut ini ciri-ciri mental yang sehat yakni:

1) Terhindar dari gangguan jiwa

Terdapat 2 kondisi kejiwaan yang terganggu yang berbeda satu sama lain, yaitu gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psikose). Ada perbedaan diantara dua istilah tersebut. Pertama, neurose masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sementara psikose tidak, individu dengan psikose tidak mengetahui masalah/kesulitan yang tengah dihadapinya. Kedua, kepribadian neurose tidak jauh dari realitas dan masih mampu

³ Abdul Hamid, "Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama" dalam Jurnal *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* Vol 3 No. 1 (2017), h. 3. <http://jurnal.untad.ac.id/index.php/HealthyTadulako> diunduh pada tanggal 21 maret 2022.

hidup dalam realitas dan alam nyata pada umumnya, sedangkan kepribadian psikose terganggu baik dari segi tanggapan, perasaan/emosi, serta dorongan-dorongannya, sehingga individu dengan psikose ini tidak memiliki integritas sedikitpun dan hidup jauh dari alam nyata

2) Mampu menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) adalah proses dalam memperoleh/pemenuhan kebutuhan (*needs satisfaction*), sehingga individu mampu mengatasi stress, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu melalui alternative cara-cara tertentu. Seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya dan sesuai dengan norma sosial dan agama.

3) Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Selain mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi dengan berbagai alternative solusi pemecahannya, hal penting lainnya yang merupakan indikasi sehat secara mental adalah secara aktif individu mampu memanfaatkan kelebihanya. Yaitu dengan cara mengeksplor potensi semaksimal mungkin.

Memanfaatkan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan keikutsertaan secara aktif oleh individu dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Misalnya dengan kegiatan belajar, berorganisasi, olahraga, pengembangan hobi serta kegiatan-kegiatan positif lainnya yang mampu memicu eksplorasi potensi masing-masing individu.⁴

3. Faktor Terjadinya Gangguan Kesehatan Mental

Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (anxiety). Kecemasan adalah 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 tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (aware) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (self defense).⁵

⁴ Rusdiana Yusuf. Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani (*Physical Fitness*) Dan Kesehatan Mental (Mental Health) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas). *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Mataram* Vol. 3 No. 2 (2016),h. 498. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora> diunduh pada tanggal 21 Maret 2022.

⁵Deshinta Vibriyanti. Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia* Edisi Khusus Demografi dan Covid-19, Juli (2020), h. 70. <https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki> diunduh 23 Maret 2022.

Gangguan kesehatan mental adalah tekanan secara emosional yang dapat menimpa siapapun baik dari anak-anak remaja, dewasa atau yang sudah lanjut usia. Dampak tekanan tersebut dapat berbahaya bagi kondisi fisik dan mental seseorang yang mengalaminya. Gangguan kesehatan mental tersebut merujuk dan dikenal dalam ilmu psikologi dengan stress. Stress adalah reaksi yang tidak diinginkan orang terhadap tekanan atau jenis tuntutan lainnya. Hal tersebut didasarkan pada beberapa pendapat ahli dan penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa stress bisa hadir dari lingkungan keluarga, lingkungan kerja serta beban kerja yang diemban oleh suatu individu.

Gangguan kesehatan mental atau yang dikenal dengan stress merupakan kondisi emosi seseorang yang diakibatkan dari munculnya tuntutan eksternal yang melebihi kemampuan penyusaian diri orang tersebut. Pendapat serupa dinyatakan oleh Natashya (2020) gangguan kesehatan mental merupakan kelainan emosional yang dikarakteristikan sebagai gejala kecemasan, depresi dan stress.⁶

⁶ Kristiyani, Titik. Tekanan Psikologis Mahasiswa Saat Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. In: *Smart: Seminar On Architecture Research And Technology* (2020), h. 121-131. <https://smartfad.ukdw.ac.id/index.php/smart> diunduh pada tanggal 23 Maret 2022

Hawari yang dikutip oleh Syamsu berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distress* dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stress merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan *distress*. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya.⁷

Menurut Behnoudi dalam Hidayati dan Harsono stress adalah situasi di mana individu dipaksa untuk bertindak, dan tidak dapat menerima ketegangan mental. Dengan kata lain, stress berarti penyesuaian kembali individu dengan situasi dan kondisi baru. Setiap kali perubahan terjadi dalam hidup, individu dihadapkan dengan stress.⁸

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas dapat dapat disimpulkan bahwa gangguan kesehatan mental merupakan gangguan emosional yang dialami oleh individu akibat dari penyesuaian atau adaptasi terhadap suatu situasi atau kondisi. Hal tersebut dapat mengakibatkan beberapa gangguan psikologis seperti stress, kecemasan, depresi dan insomnia (susah tidur).

⁷Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2004)

⁸ Lina Nur Hidayati, dkk., Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen* Vol 18. No. 1 (2021), h. 22. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/> diunduh pada tanggal 24 Maret 2022.

Menurut American Psychological Association (APA) yang dikutip oleh Muyasaroh kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya).⁹

Kesehatan mental lainnya adalah Depresi. Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, dan tidak dapat tidur (Insomnia), kehilangan selera makan, hasrat seksual, dan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan.¹⁰

Menurut Bartlett yang dikutip oleh Gaol terdapat beberapa pendekatan dalam mengkaji stres diantaranya adalah

1) Stres model *stimulus* (rangsangan)

Pendekatan model ini menjelaskan bahwa stres adalah variabel bebas (independent) atau penyebab manusia mengalami stres.

Individu tersebut menerima secara langsung situasi lingkungan

⁹ Hanifah Muyasaraoh, dkk., Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap* (2020), h. 3. <https://repository.unugha.ac.id/> diunduh 03 April 2022.

¹⁰ Gerald, Davidson. *Abnormal Psychology: Wiley Plus/Blackboard Stand-alone*. (New York: John Wiley & Sons Ltd, 2006).

yang dirasakan sehingga lingkungan bertindak sebagai penyebab dan penentu pada gangguan kesehatan jika terjadi secara intens dan lama.

2) Stres model *response* (respons)

Memfokuskan pada sumber pemicu stres pada seseorang yang berasal dari life events (peristiwa-peristiwa kehidupan), *chronic strain* (ketegangan kronis) dan *daily hassles* (permasalahan sehari-hari).

3) Stres model *transactional* (transaksional)

Model ini berfokus pada respon emosi dan proses kognitif yang didasarkan pada interaksi manusia dengan lingkungan.¹¹

4. Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan mental seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

a. Faktor internal antara lain:

- 1) Kepribadian kondisi fisik
- 2) Perkembangan
- 3) Kematangan kondisi psikologi

¹¹ Nasib Tua Lumban Gaol. *Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional*. Dalam *Jurnal Buletin Psikologi* Vol 24 No.1 (2016), h. 854: 7108. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article> diunduh 13 Maret 2022.

- 4) Keberagaman
 - 5) Sikap menghadapi problem hidup
- b. Faktor eksternal antara lain:
- 1) Keadaan ekonomi
 - 2) Budaya
 - 3) Kondisi lingkungan, baik lingkungan keluarga, masyarakat, maupun lingkungan pendidikan mental

5. Dampak Gangguan Mental

Gangguan mental dan jiwa yang tidak diobati dapat menyebabkan berbagai masalah pada kesehatan emosional, perilaku, hingga fisik yang parah. Berbagai komplikasi yang perlu diwaspadai, antara lain :

- a. Ketidakhahagiaan dan penurunan kenikmatan hidup
- b. Konflik keluarga
- c. Sulit berhubungan dengan orang lain
- d. Isolasi social
- e. Masalah tembakau, alkohol dan obat-obatan lainnya
- f. Bolos kerja atau sekolah, atau masalah lain yang terkait pekerjaan atau sekolah
- g. Masalah hukum dan keuangan

6. Aspek dan Jenis Kesehatan Mental

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis yaitu:

a. Aspek fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

b. Aspek psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang menjadi negatif.¹²

Individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjektif maupun objektif. Individu yang mengalami stres memiliki gejala sebagai berikut:

- 1) Gejala Fisikal, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
- 2) Gejala Emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.

¹² Sarafino, Edward P.; Smith, Timothy W. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. (New Jersey : John Wiley & Sons, 2014)

- 3) Gejala Intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang.
- 4) Gejala Interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah.¹³

7. Tahapan Gangguan Kesehatan Mental

Stres terjadi melalui tahapan sebagai berikut:

- 1) Tahap 1: stres pada tahap ini justru dapat membuat seseorang lebih bersemangat, penglihatan lebih tajam, peningkatan energi, rasa puas dan senang, muncul rasa gugup tapi mudah diatasi.
- 2) Tahap 2: menunjukkan kelelahan, otot tegang, gangguan pencernaan.
- 3) Tahap 3: menunjukkan gejala seperti tegang, sulit tidur, badan terasa lesu dan lemas.
- 4) Tahap 4 dan 5: pada tahap ini seseorang akan tidak mampu menanggapi situasi dan konsentrasi menurun dan mengalami insomnia.

¹³ Aquarista Stevie Pramudita Sukoco. Hubungan Sense Of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. dalam Jurnal *Calyptra (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya)* Vol.3 No.1 (2014), h. 1-10. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus> diunduh 03 April 2022.

- 5) Tahap 6: gejala yang muncul detak jantung meningkat, gemetar sehingga dapat pula mengakibatkan pingsan.¹⁴

8. Kriteria Sehat Jiwa

World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 menjelaskan kriteria orang yang sehat jiwanya adalah orang yang dapat melakukan hal berikut:

- 1) Menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk
- 2) Merasa bebas secara relatif dari ketegangan dan kecemasan
- 3) Memperoleh kepuasan dari usahanya atau perjuangan hidupnya
- 4) Merasa lebih puas untuk memberi daripada menerima
- 5) Berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan saling memuaskan
- 6) Mempunyai daya kasih sayang yang besar
- 7) Menerima kekecewaan untuk digunakan sebagai pelajaran di kemudian hari
- 8) Mengarahkan rasa permusuhan pada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif.¹⁵

¹⁴ Rumiani. Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 3 No. 2 (2006), h. 40-41. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi> diunduh 03 April 2022.

B. Pandemi COVID-19

Istilah epidemik dan pandemik sudah sering kita dengar ketika wabah COVID-19 terjadi. Kedua istilah tersebut sangat identik atau berkaitan dengan penyebaran penyakit. Secara bahasa, epidemic diartikan penyakit menular yang berjangkit dengan cepat di daerah yang luas dan menimbulkan banyak korban.¹⁶

Dalam perspektif psikologi ada istilah psikologi epidemi (epidemic psychology) dan psikologi pandemi (pandemic psychology). Kedua istilah tersebut relatif sama, hanya dibedakan pada tingkat luas penyebaran pengaruh penyakit secara psikologis berdasarkan tingkat kecepatan dan luasnya penyebaran. Karakteristik penyakit, disertai kemajuan teknologi informasi (internet, media sosial), penyebaran COVID-19 secara psikologis begitu cepat dan masif sehingga perubahan dari epidemi ke pandemi relatif singkat. Kecepatan penyebaran dan luas wilayah terdampak menjadi dasar dalam menentukan kedua istilah tersebut.¹⁷

¹⁵ Nihayati, Hanik Endang, dkk., "Effect Of Social Skills Training: Social Interaction Capabilities Towards Social Isolation Clients." (Makalah yang disajikan dalam 8th International Nursing Conference Advances In Health Sciences Research Vol 3. 2017), h. 124. <https://repository.unair.ac.id/> diunduh tanggal 13 April 2022.

¹⁶ Ivan Muhammad Agung. Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* Vol. 1 No. 2 (2020), h. 69. <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin> diunduh 23 April 2022.

¹⁷ Ivan Muhammad Agung, *Buletin Ilmiah Psikologi*...70

Coronairus disease tahun 2019 atau Covid 19 adalah jenis baru dari coronavirus yang memberikan dampak fisik dan kesehatan mental yang serius pada seseorang. Pada awal tahun covid 2020 pandemi covid 19 membuat dunia kesehatan global dan sosial ekonomi mengalami krisis. Covid 19 telah menyebar di 213 negara dan menginfeksi jutaan penduduk dunia. Semenjak Indonesia mengonfirmasi kasus COVID-19 yang pertama, UNICEF telah memimpin berbagai upaya merespons pandemi awal dan status endemik berkelanjutan, bersama dengan pemerintah, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan mitra lain.

Dari beberapa laporan kasus yang ada menunjukkan bahwa penularan dari karier asimtomatis, namun mekanisme pastinya belum diketahui. Kasus-kasus terkait transmisi dari karier asimtomatis umumnya memiliki riwayat kontak erat dengan pasien Covid-19.¹⁸ Paru-paru adalah organ yang paling terpengaruh oleh Covid-19, karena virus ini mengakses sel inang melalui enzim ACE2, yang paling melimpah di sel alveolar tipe II paru-paru. Virus ini menggunakan glikoprotein permukaan khusus, yang

¹⁸ Hui, David S., dkk.,. The Continuing 2019-Ncov Epidemic Threat Of Novel Coronaviruses To Global Health—The Latest 2019 Novel Coronavirus Outbreak In Wuhan, China. *International Journal Of Infectious Diseases*, Feb 91 (2020), h. 264-266. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> diunduh 21 April 2022

disebut spike, untuk terhubung ke ACE2 dan menembus sel inang.¹⁹

Pada tanggal 31 Maret 2020, Covid 19 telah ditetapkan sebagai pandemi di Indonesia melalui keputusan Presiden Nomor 11 Tahun 2020 tentang penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat *Coronavirus Disease 2019* di Indonesia. Sejak saat itu tatanan kehidupan sosial di Indonesia mengalami perubahan. Banyak kegiatan dan aktivitas masyarakat berhenti, padahal kehidupan harus tetap berjalan. Terutama untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti bekerja, berdagang, bersosialisasi dan aktualisasi diri.

Sepanjang tahun 2020-2021 Ditjen Kesmas telah melakukan berbagai langkah sebagai aksi melawan pandemi COVID 19, yang tertuang dalam berbagai kegiatan/program yang dirangkum pada buku ini. Berbagai upaya yang dilakukan Ditjen Kesmas sebagai aksi melawan pandemi COVID 19, yaitu:

- 1) Penyebaran Informasi, edukasi dan sosialisasi protokol Kesehatan di berbagai media.
- 2) Penggerakkan dan pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan COVID-19

¹⁹ Zhang, Hui, dkk., Specific Ace2 Expression In Small Intestinal Enterocytes May Cause Gastrointestinal Symptoms And Injury After 2019-Ncov Infection. dalam *International Journal Of Infectious Diseases* Juli 96. (2020) h. 19-24. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/> diunduh pada 23 Maret 2022.

- 3) Kolaborasi dan Kerjasama dengan berbagai pihak dalam pencegahan COVID-19
- 4) Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki jumlah warga terpapar tertinggi di dunia. Secara kumulatif nasional pada 14 oktober 2021 tercatat 4.233.014 kasus terpapar covid terkonfirmasi dengan jumlah kematian nasional tercatat 142.889 kasus perminggu. Dalam menangani pasien covid 19 pemerintah Indonesia melaksanakan karantina gratis dan vaksinasi yang melibatkan tenaga kesehatan.

Tenaga kesehatan mempunyai peranan yang sangat penting dalam penanganan pandemi ini, karena mereka bertugas langsung untuk menangani setiap pasien yang terinfeksi Covid-19.²⁰ Oleh sebab itu pada saat pandemi ini, peran tenaga kesehatan tidak dapat diabaikan karena tenaga kesehatan merupakan salah satu tenaga professional yang berada di garis terdepan untuk menangani kondisi kedaruratan kesehatan dunia akibat Covid-19.

Tenaga kesehatan bisa terkontaminasi penyakit saat melaksanakan tugasnya. Kontaminasi penyakit bisa terjadi karena

²⁰ LI, Xiaochen, dkk.,. Risk factors for severity and mortality in adult COVID-19 inpatients in Wuhan. dalam *Journal of Allergy and Clinical Immunology* Vol 146 No. 1 (2020), h. 110-118. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov> diunduh 25 Maret 2022.

transmisi mikroorganisme yang dapat melalui, udara baik droplet maupun airborne, dan juga kontak langsung. Infeksi dapat terjadi antara pasien, dari pasien ke petugas kesehatan, dari antar sesama petugas kesehatan, dan dari petugas kesehatan ke pasien. Kontaminasi penyakit dapat beresiko terjadi pada tenaga kesehatan, apabila selama melakukan interaksi dengan pasien tidak memperhatikan tindakan pencegahan (universal precaution) dengan cara menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) yang benar.²¹ Walaupun telah menggunakan APD tenaga kesehatan rentan juga mengalami infeksi covid dan waktu tidur yang kurang karena harus bekerja 24 jam dalam rentang waktu yang lama.

C. Dampak Negatif Gangguan Kesehatan Mental Pada Pasien Covid-19

1. Stress Sebagai Respon Terhadap Pandemi Covid-19

Masalah dan kecemasan adalah respons normal terhadap ancaman dan situasi tak terduga seperti pandemic virus corona. Kemungkinan respons terkait stress terhadap pandemic coronavirus dapat mencakup perubahan perhatian, lekas marah, kecemasan,

²¹ Sitti, Fajrah. Pengetahuan Dan Sikap Perawat Tentang Penggunaan Alat Pelindung Diri (Apd) Di Puskesmas Sausu Kabupaten Parigi Moutong. *Jurnal Ilmiah Kesmas-Ij* Vol. 19 No.1 (2019), h..1: 1-8. <https://www.scribd.com/document> diunduh 27 Maret 2022.

insomnia, penurunan produktivitas, dan konflik interpersonal, tetapi ini terutama berlaku untuk kelompok yang terkena dampak langsung (seperti profesional perawatan kesehatan). Selain ancaman oleh virus itu sendiri, tidak ada keraguan bahwa tindakan karantina, yang dilakukan di banyak negara, memiliki efek psikologis negative, semakin meningkatkan gejala stress. Tingkat keparahan gejala sebagian tergantung pada durasi dan luas karantina, perasaan kesepian, ketakutan terinfeksi, informasi yang memadai, dan stigma, pada kelompok yang lebih rentan termasuk gangguan kejiwaan, petugas kesehatan, dan orang dengan status sosial ekonomi rendah.²²

2. Respon Cemas

Kecemasan biasanya berasal dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkendali (uncontrolled), sehingga individu akan berfokus pada tindakan yang terkendali. Dalam konteks pandemi ini contoh tindakan yang terkendali yang dilakukan antara lain berolahraga, meditasi, melukis, bermain musik, berkebun, memasak, membaca buku, menonton film dan lain sebagainya. Berbagai aktivitas tersebut sesuai dengan ketertarikan dan

²²“Studi Sebut Depresi, Stres dan Cemas Berlebihan Melonjak Saat Pandemi” <https://tirto.id/fBfg>, diakses pada tanggal 10 Maret 2023, pada pukul 15.00 wib.

kemampuan individu sebagai strategi yang tangguh dan protektif untuk mengatasi stress, kecemasan, dan panik.²³

Sehubungan dengan menghadapi pandemi Covid-19 ini, kecemasan perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan awareness namun tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk.²⁴

Reaksi kecemasan akan berbeda pada setiap individu, untuk sebagian orang reaksi kecemasan tidak selalu diiringi oleh reaksi fisiologis. Namun pada orang-orang tertentu, kompleksitas respons dalam kecemasan dapat melibatkan reaksi fisiologis sesaat seperti detak jantung menjadi lebih cepat, berkeringat, sakit perut, sakit kepala, gatal-gatal dan gejala lainnya. Setelah seseorang mulai merasakan kecemasan maka sistem pertahanan diri selanjutnya akan menilai kembali ancaman diiringi dengan usaha untuk mengatasi, mengurangi atau menghilangkan perasaan terancam tersebut. Seseorang dapat menggunakan pertahanan diri (defence mechanism) dengan meningkatkan aktifitas kognisi atau motorik.

²³ <https://tirto.id/>

²⁴ Deshinta Vibriyanti. Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia* Edisi Khusus Demografi dan Covid-19, Juli (2020), h. 70. <https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki> diunduh 03 April 2022.

Kecemasan biasanya berasal dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkendali (uncontrolled), sehingga individu akan berfokus pada tindakan yang terkendali.²⁵

Dalam konteks pandemi ini, contoh tindakan terkontrol yang dilakukan antara lain olahraga, meditasi, melukis, bermain music, berkebun, memasak, membaca, menonton film, dll. Aktivitas ini sejalan dengan minat dan kemampuan pribadi, sebagai strategi perlindungan yang ampuh.²⁶

3. Depresi

Depresi merupakan gangguan medis yang mempengaruhi perasaan dan pikiran berupa perasaan sedih yang terus menerus dan adanya rasa hilang minat sebelum melakukan suatu aktivitas.²⁷

4. Gangguan Mental Emosional

Gangguan mental emosional merupakan suatu keadaan yang mengindikasikan individu yang mengalami suatu perubahan

²⁵ Shin, Ki Eun; Newman, Michelle G. Self-And Other-Perceptions Of Interpersonal Problems: Effects Of Generalized Anxiety, Social Anxiety, And Depression. *Journal Of Anxiety Disorders* Vol 65 (2019), h. 1-10. [https:// www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc) diunduh 27 April 2022.

²⁶ Deshinta Vibriyanti. Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia* Edisi Khusus Demografi dan Covid-19, Juli (2020), h. 72. [https:// ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/ index.php/jki](https://ejurnal.kependudukan.lipi.go.id/index.php/jki) diunduh 03 April 2022.

²⁷ Anak Agung Istri Praptikaningtyas, dkk,. Hubungan Tingkat Depresi Pada Remaja Dengan Prestasi Akademis Siswa Sma Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana* Vol. 8. No. 7 (2019) h.1-5. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum> diunduh 25 April 2022.

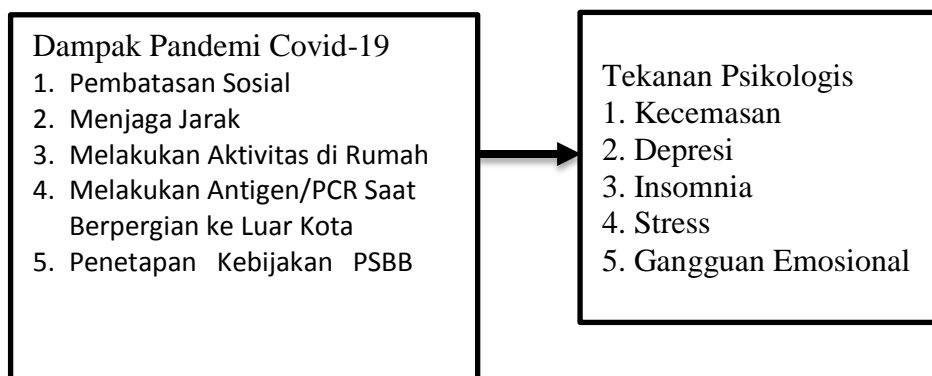
emosional yang dapat berkembang menjadi keadaan patologis apabila terus berlanjut. Gangguan mental emosional bisa terjadi karena pandemi Covid 19. Pandemi Covid 19 merupakan bencana non alam yang memberikan dampak permasalahan bagi masyarakat luas. Kondisi ini memberi dampak fisik maupun psikologis bagi setiap individu, khususnya masyarakat yang harus mengalami isolasi/karantina karena Covid 19. Masyarakat harus tinggal di rumah khusus karantina karena dianggap tidak mampu melakukan karantina mandiri di rumah dan berpotensi untuk menyebarkan Covid 19. Hal ini bisa menyebabkan gangguan mental emosional. Respon dari lingkungan masyarakat sekitar, terisolasi, berpisah dengan anggota keluarga di rumah, menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan mental emosional.²⁸

Respon yang muncul bisa bermacam-macam, mulai dari sakit kepala, kehilangan nafsu makan, tidur nyenyak, merasa tegang, khawatir maupun cemas. Kondisi karantina (pembatasan erak aktivita) juga bisa menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu. Masalah gangguan emosiona yang dialami oleh klien

²⁸ Siti Nurjanah. Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid 19 Di Rumah Karantina dalam *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* Vol. 3 No. 3 (2020), h. 330 <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum> diunduh 05 Mei 2022.

tidak hanya berasal dari diri sendiri, tetapi juga dari lingkungan sekitar. Hal ini bisa menambah panjang dampak dari pandemic Covid-19. Kondisi tersebut akan semakin memperburuk bila tidak di deteksi sejak dini dan ditangani dengan baik.²⁹

D. Kerangka Berfikir



Sumber: Penulis, 2023

E. Hubungan Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Penyintas Covid-19

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. Terdapat beberapa dampak psikologi ketika pandemi terjadi yang dirasakan oleh

²⁹ Siti Nurjanah, Jurnal Ilmu Keperawatan...330

masyarakat seperti gangguan stress pasca trauma (*Post Traumatic Stress Disorder*), kegelisahan, kebingungan, ketakutan akan afaksi, frustrasi, insomania, 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.³⁰

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. Di saat seseorang tidak memiliki mental yang sehat, maka dirinya dapat dikatakan terkena gangguan mental.³¹

COVID-19 membawa pengaruh besar pada kesehatan fisik dan mental masyarakat di Indonesia.³² Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Setyaningrum dan Heylen Amidha

30 Geo F. Brooks, Janet S. Butel, Stephen A. Morse. *Mikrobiologi Kedokteran*. (EGC: Jakarta. 2005)

³¹ Linda Fitria dan Yeni Karneli. "Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19." *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling* Vol. 10. No.1 (2020), h. 23-29. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad> diunduh 03 Mei 2022.

³² Nasrullah; Sulaiman, Lalu. Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* Vol 20. No. 3 (2021), h. 206-211. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi> diunduh 08 Mei 2022.

Yanuarita dengan judul “Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang” yang menyatakan bahwa pandemi COVID-19 memang membawa pengaruh pada kesehatan mental masyarakat, utamanya disebabkan karena tingkat stress yang tinggi baik karena sakit yang diakibatkan oleh virus, kecemasan berlebih, dan berbagai pengaruh lainnya.³³

F. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Febriani, A., Putri, Y. A., Ayuni, S., dan Saryono, S. dengan judul Kesehatan Mental Masyarakat Selama Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode desain systematic review. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan kesehatan mental masyarakat akibat pandemi Covid-19. Kecemasan tertular covid-19 lebih tinggi pada wanita dibanding pria. Tekanan psikologis saat pandemi covid-19 ini lebih tinggi pada lansia, kemudian dewasa dibandingkan pada remaja. Masyarakat berisiko tinggi terkena depresi akibat

³³ Setyaningrum, Wahyu; Yanuarita, Heylen Amildha. Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. dalam *Jurnal Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* Vol 4. No. 4 (2020), h. 550. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php> diunduh 08 Mei 2022.

pemberlakuan pembatasan fisik, pembatasan sosial dan karantina.³⁴

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ipaj dan Nurwati dengan judul Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. Metode yang digunakan untuk analisis ini yaitu dengan kajian literatur. Berdasarkan hasil temuan dalam kajian ini, yaitu 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.³⁵
3. Penelitian yang dilakukan oleh Kiroh, Amanda GM, Bernabas HR Kairupan, and Herdy Munayang dengan judul Gambaran Kesehatan Mental Pada Lansia Selama Pandemi

³⁴ Aan Febriani, dkk., Kesehatan mental masyarakat selama pandemi covid-19: Literatur review. *Jurnal Riset Informasi Kesehatan* Vol 10 No. 1 (2021), h. 43. <https://www.researchgate.net/> diunduh 08 Mei 2022.

³⁵ Salma Matla dan Nurwati Nunung. Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. dalam *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial* Vol 3. No.1 (2020), h. 3. 16-28. <https://urnal.npad.ac.id/focus/article> diunduh 09 Mei 2022.

Covid-19. Penelitian ini dibuat dalam bentuk literature review dengan menggunakan tiga database, yaitu Google Scholar dan Clinical Key. Berdasarkan literature-literature yang di review didapatkan pembatasan aktivitas memberikan dampak yang negatif bagi kesehatan mental lansia dan bukan hanya berpengaruh pada kesehatan mental saja tapi juga memberikan pengaruh yang kurang baik pada aspek-aspek lainnya.³⁶

4. Penelitian yang dilakukan oleh Setyaningrum dan Yanuarita dengan judul Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Kota Malang. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan berupa kualitatif deskriptif. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pandemi COVID-19 memang membawa pengaruh pada kesehatan mental masyarakat, utamanya disebabkan karena tingkat stress yang tinggi baik karena sakit yang diakibatkan oleh virus, kecemasan berlebih, dan berbagai pengaruh lainnya.³⁷

³⁶ Amanda Gm Kiroh. Gambaran Kesehatan Mental Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: Jbm* Vol. 13 No.3 (2021), h. 338. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/biomedik> diunduh 09 Mei 2022.

³⁷ Wahyu, Setyaningrum. Dkk., Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)* Vol

5. Penelitian yang dilakukan oleh Nasrullah dan Sulaiman dengan judul Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dan studi literatur. Hasil dari penelitian ini adalah COVID-19 membawa pengaruh besar pada kesehatan fisik dan mental masyarakat di Indonesia.³⁸

G. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini yaitu dampak pandemi Covid-19 berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental penyintas Covid-19 di Kampung Warawiru Desa Darawolong Kecamatan Purwasari Kabupaten Karawang.

4. No. 4 (2020), h. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP> diunduh 09 Mei 2022.

³⁸ Nasrullah; Sulaiman, Lalu. Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* Vol 20. No. 3 (2021), h. 206. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/mkmi> diunduh 08 Mei 2022.