

KESEHATAN MENTAL DI ERA PANDEMI COVID-19

Syefana Hasnasya ¹

¹Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri
Jakarta

Jalan R.Mangun Muka Raya, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia

^{1*} syefana.hanasya@gmail.com

Artikel Info

Artikel History:

Received Jun 18, 2025

Revised Jun 18, 2025

Accepted Jun 19, 2025

Keywords:

Covid
Literature
Mental
Pandemi

ABSTRAK

Artikl ini bertujuan untuk meninjau literatur secara sistematis guna memberikan gambaran umum tentang komplikasi psikiatris akibat infeksi COVID-19 (dampak langsung) dan bagaimana COVID-19 saat ini memengaruhi kesehatan mental di antara pasien psikiatris dan masyarakat umum (dampak tidak langsung) beserta faktor-faktor yang mengubah risiko gejala psikiatris pada kedua kelompok. Artikel saat ini merupakan tinjauan naratif dari literatur yang ada tentang gejala dan intervensi kesehatan mental yang relevan dengan pandemi COVID-19. Pencarian basis data elektronik PubMed Sebanyak 10 kutipan diambil menggunakan metode ini. Meskipun bukti terkini mengenai dampak langsung COVID-19 terhadap kesehatan mental masih sedikit, ada indikasi peningkatan tingkat PTSS dan depresi setelah infeksi COVID-19. Mengenai dampak tidak langsung COVID-19 terhadap kesehatan mental secara umum, tampaknya ada bukti peningkatan gejala depresi dan kecemasan beserta dampak negatif pada kesehatan mental secara umum, khususnya di kalangan petugas kesehatan.

Corresponding Author:

Arzaid Albani
Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta
Jalan R.Mangun Muka Raya, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia
Email: syefana.hanasya@gmail.com

Pendahuluan

Saat ini dunia tengah dilanda pandemi COVID-19 dengan virus corona jenis baru SARS-CoV-2 yang pertama kali ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada akhir tahun 2019. Indonesia dan juga dunia pada akhir tahun 2019 dan awal tahun 2020 dihebohkan dengan merebaknya wabah pneumonia baru yang bermula di Wuhan yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan wilayah.(Maity dan kawan-kawan, 2024)Wabah Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 (SARS-Cov-2), mulai muncul di Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok pada tahun 2019. Virus diberi nama berdasarkan struktur genetiknya untuk memfasilitasi pengembangan tes diagnostik, vaksin, dan obat-obatan. Respons terhadap pandemi COVID-19 global memiliki konsekuensi penting bagi sistem kesehatan mental kita dan pasien yang mereka layani. Sifat disruptif dari tindakan kesehatan masyarakat yang diterapkan untuk mengurangi penyebaran virus corona baru ini telah membutuhkan perubahan dramatis dalam cara perawatan kesehatan yang biasa diberikan. Transformasi praktik klinis yang sangat cepat dan meluas ini dimungkinkan oleh kebijakan yang diberlakukan di tingkat lokal, negara bagian, dan federal dalam waktu singkat.

Wabah penyakit menular yang meluas, seperti COVID-19, dikaitkan dengan tekanan psikologis dan gejala penyakit mental. Kesehatan mental sangat terpengaruh pada populasi lansia oleh COVID-19 dan ketakutan serta stres yang terkait dengannya. Sebuah survei yang dilakukan di Tiongkok melaporkan bahwa sekitar 37,1% lansia mengalami kecemasan dan depresi selama pandemi COVID-19. Karantina wilayah, isolasi sosial, dan kesepian mungkin telah memainkan peran penting dalam meningkatkan risiko tekanan psikologis pada lansia selama COVID-19. Artikel ini menjelaskan perubahan kesehatan mental akibat krisis COVID-19. Kami bertujuan untuk meninjau literatur secara sistematis untuk memberikan gambaran umum tentang komplikasi psikiatrik akibat infeksi COVID-19 (efek langsung) dan bagaimana COVID-19 saat ini memengaruhi kesehatan mental di antara pasien psikiatrik dan masyarakat umum (efek tidak langsung) bersama dengan faktor-faktor yang mengubah risiko gejala psikiatrik pada kedua kelompok.(Vindegard dan Benros, 2020)

Merujuk pada beberapa penelitian terdahulu yang menganalisis sentimen kesehatan mental di masa pandemi Covid-19, belum banyak ditemukan penelitian yang membahas Deep Learning sebagai algoritma klasifikasi. Berdasarkan penelitian terdahulu yang menggunakan algoritma Naïve Bayes Classifier untuk menganalisis sentimen masyarakat terkait kesehatan mental, didapatkan hasil akurasi 70,71%, recall 96,22%, dan presisi 65,38%. Rapid assessment yang dilakukan UNICEF terhadap dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental remaja dan pemuda melalui U-Report dengan total 8.444 responden dan pemuda usia 13 – 29 tahun dari 9 negara di Amerika Latin dan Karibia melaporkan bahwa 27% mengalami kecemasan, 15% depresi, 30% ketidakstabilan emosi, 46% kurang motivasi dalam melakukan aktivitas yang disukai, 36% merasa kurang termotivasi dalam melakukan pekerjaan rutin, 43% perempuan merasa pesimis terhadap masa depan, 31% laki-laki pesimis terhadap masa depannya(Rosyad dkk., 2021).

Gejala kecemasan mulai timbul satu hari setelah Pemerintah mengumumkan adanya kasus corona di Indonesia. Setelah itu muncul berbagai reaksi di masyarakat dan terlihat kecemasan dengan cepat melanda setiap orang yang menyebabkannya melakukan perilaku: membeli masker, hand sanitizer, sembako, banyak orang menggunakan masker di tempat umum, dan lain sebagainya. Kecemasan merupakan reaksi emosi yang wajar yang ditimbulkan oleh suatu keadaan yang tidak diharapkan yang diasumsikan dapat menimbulkan bahaya. Kecemasan akan memberikan respon pada tubuh untuk segera melindungi guna menjamin keselamatan. Reaksi emosi cemas ini bersifat positif dan baik apabila dirasakan dan direspon dengan tepat. Namun apabila direspon secara berlebihan atau reaktif akan menimbulkan suatu Gangguan Kecemasan (Anxiety Disorder), yang ditandai dengan gejala: khawatir, cemas, panik, takut mati, takut kehilangan kendali, jantung berdebar lebih cepat, sesak nafas, berat, mual, kembung, diare, kepala pusing, berat, ringan, kulit gatal, kesemutan, otot tegang dan nyeri, gangguan tidur. Gangguan mental yang dialami individu akan berdampak pada psikologis, yang mana membuat individu mengalami gangguan emosional, dan dapat mempengaruhi kondisi fisik seperti mudah merasa lelah, bosan, pusing, mual, dan gangguan pencernaan. (Agustina dkk., 2022).

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, keduanya memiliki keterkaitan satu sama lain, apabila seseorang terganggu secara fisik maka ia dapat terganggu secara mental atau psikologis, begitu pula sebaliknya. Sehat dan sakit merupakan kondisi biopsikososial yang terpadu dalam kehidupan manusia. Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah kemampuan adaptif seseorang terhadap dirinya sendiri dan terhadap lingkungan secara umum, sehingga ia merasa gembira, bahagia, hidup bebas, berperilaku normal secara sosial, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup.

Ada dua hal besar yang mempengaruhi kesehatan mental, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal tersebut meliputi: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kedewasaan, kondisi psikologis, agama, sikap menghadapi permasalahan hidup, makna hidup, dan keseimbangan dalam berpikir. Ada pula faktor eksternal, meliputi: kondisi sosial, ekonomi, politik, adat istiadat dan lain sebagainya. Akan tetapi yang paling dominan adalah faktor internal. Dijelaskan bahwa ketenteraman hidup, kedamaian jiwa atau kebahagiaan batin tidak banyak bergantung pada faktor eksternal seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat istiadat dan lain sebagainya. Akan tetapi lebih banyak bergantung pada cara dan sikap menyikapi faktor tersebut. Dalam program pengabdian kepada masyarakat ini, penulis akan melihat dari faktor internal, yaitu keseimbangan berpikir.

Metode Penelitian

Metodologi Pencarian

Artikel saat ini merupakan tinjauan naratif dari literatur yang ada mengenai gejala dan intervensi kesehatan mental yang relevan dengan pandemi COVID-19. Pencarian pada basis data elektronik PubMed Sebanyak 10 kutipan diambil menggunakan metode ini.

Pemilihan Studi dan Pengumpulan Data

Satu peneliti (NV) menyaring judul dan abstrak untuk mengecualikan artikel yang jelas-jelas tidak relevan dan selanjutnya memeriksa laporan teks lengkap yang tersisa untuk menentukan

kepatuhan terhadap kriteria inklusi. Satu peneliti (NV) menyaring tinjauan yang relevan untuk uji coba tambahan dan NV memeriksa laporan teks lengkap dari catatan tambahan ini. Kami mencari informasi berikut dalam catatan teks lengkap: informasi jurnal (penulis dan tahun publikasi), Tujuan, Ukuran sampel, Jenis studi dan Temuan Utama.

Hasil dan Pembahasan

Pencarian literatur awal menghasilkan Penilaian teks lengkap dari 10 artikel telah dilakukan. Hal ini menghasilkan 10 artikel yang memenuhi syarat yang relevan dengan tinjauan sistematis kami yang disertakan untuk ekstraksi data akhir dan analisis lebih lanjut. Hasilnya dimulai dengan ringkasan keseluruhan dari studi yang disertakan dalam tinjauan sistematis dan kemudian menjelaskan temuannya

Studi(Priambudi dkk., 2022)Kesehatan mental merupakan landasan penting kesehatan. Oleh karena itu, krisis psikologis yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 tidak boleh diabaikan. Tantangan kesehatan di era pasca-COVID19 telah dicatat. Misalnya, beberapa akademisi khawatir bahwa munculnya sejumlah besar penyakit kardiovaskular kronis di era pasca-COVID-19 akan menyebabkan pembatasan sumber daya medis jangka pendek atau lonjakan tekanan kerja staf medis. Mengambil sejarah sebagai cermin, krisis psikologis masyarakat yang terus-menerus setelah pandemi SARS telah membunyikan alarm bagi kesehatan mental dan psikologis masyarakat di era pasca-COVID-19.

Studi(Rozali dkk., 2021)Kami menemukan bahwa rasa kesepian yang lebih besar dalam sampel ini dikaitkan dengan depresi yang meningkat dan keinginan bunuh diri yang lebih tinggi pada instrumen skrining klinis standar. Ukuran efek yang diamati cukup besar, yang menunjukkan bahwa efek tersebut cenderung memiliki dampak yang nyata dan berarti jika dipertimbangkan pada tingkat populasi. Potensi risiko bunuh diri yang meningkat selama pandemi harus ditanggapi dengan serius oleh penyedia layanan kesehatan, terutama mengingat tekanan ekonomi yang besar akibat kehilangan pekerjaan dan cuti paksa baru-baru ini.

Studi(Shafa Azizah dkk., 2023)kami menemukan bahwa status kesehatan mental berbeda di seluruh tingkat SOC selama pandemi COVID-19 dan mengungkapkan bahwa mayoritas individu dengan SOC lemah memiliki kesehatan mental yang buruk. Perubahan gaya hidup dikaitkan dengan perubahan kesehatan mental di semua tingkat SOC. Di antara petugas kesehatan dengan SOC lemah, peningkatan waktu luang dan aktivitas serta penurunan durasi tidur merupakan perubahan gaya hidup yang paling kuat dikaitkan dengan perubahan kesehatan mental.

Studi(DjayadinI & Munastiwi2, 2020)Sebanyak 993 warga telah menyelesaikan survei kesehatan mental. Ditemukan bahwa kejadian gejala depresi dan kecemasan adalah Kejadian gejala depresi dan kecemasan di antara warga relatif tinggi di era pasca-epidemi COVID-19, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Studi(Dwi Windarwati dkk., 2024)Dua tema diidentifikasi dalam kaitannya dengan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kesehatan mental HQHP. Faktor positifnya meliputi

optimisme, kebersamaan keluarga, dan hubungan dengan teman-teman, sedangkan faktor negatifnya meliputi persediaan yang tidak memadai, informasi yang tidak memadai, dan keadaan darurat lainnya. Mereka secara aktif mengatasi masalah-masalah ini berdasarkan pengalaman yang terkumpul dan pola pikir yang stabil.

Studi(Nasrullah dan Sulaiman, 2021)COVID-19 berdampak secara tidak proporsional pada populasi rentan termasuk lansia, minoritas, penderita gangguan mental berat, dan tuna wisma. Akses ke layanan kesehatan mental telah lama terbatas bagi banyak orang, dan hambatan akses serta kesenjangan kesehatan kemungkinan besar semakin parah selama pandemi ini. Untungnya, sejumlah pendekatan berbasis teknologi dapat membantu mengatasi hambatan untuk memastikan bahwa populasi rentan menerima perawatan yang sangat dibutuhkan.

Studi(Setyaningrum & Yanuarita, 2020)Kami menemukan prevalensi bukti tekanan psikologis yang tinggi di antara pasien diabetes selama pandemi COVID-19 dan hal ini menyoroti perlunya akses dan dukungan kesehatan mental bagi pasien diabetes tipe 1 dan tipe 2.

Studi(Vibbriyanti, 2020)Temuan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kausal antara gejala depresi dan keterlibatan penyedia layanan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun hubungan pasien-penyedia layanan kesehatan bermanfaat bagi hasil kesehatan mental pada orang yang hidup dengan HIV, penanganan faktor sosiodemografi mungkin lebih penting.

Studi(Dwi Handayani, 2022)Intervensi yang menangani gejala depresi dapat meningkatkan kepatuhan ART di kalangan orang dewasa berusia 18–34 dan 35–49 tahun serta pria. Program yang juga menangani gejala depresi dan menggunakan pendekatan yang berwawasan trauma dapat meningkatkan kepatuhan ART, terutama di kalangan populasi usia paruh baya, pria, dan wanita.

Studi(Rahayuni & Wulandari, 2021)Prevalensi gangguan kesehatan mental dan penyalahgunaan zat di antara PLWH tinggi dan memainkan peran penting dalam hasil kunjungan UGD. Perawatan terpadu untuk PLWH dan gangguan kesehatan mental dan penyalahgunaan zat yang terjadi bersamaan diperlukan untuk mengurangi kunjungan UGD dan biaya perawatan di rumah sakit yang mahal, terutama untuk orang dewasa yang lebih tua dengan HIV.

DISKUSI

Saat ini data yang ada masih terbatas, namun mengindikasikan bahwa kesehatan mental masyarakat umum terpengaruh, jika dibandingkan dengan sebelum wabah. Namun, satu-satunya studi longitudinal (yang melibatkan 333 partisipan) tidak menemukan perbedaan dalam depresi, kecemasan dan stres pada periode dengan banyaknya kasus baru dibandingkan dengan periode dengan banyaknya pasien yang pulih.(Goldman dkk., 2020)Hal ini menarik, karena diketahui dari epidemi SARS-CoV-I sebelumnya bahwa masyarakat umum, yang terdampak epidemi (misalnya karena karantina) memiliki gejala kejiwaan beberapa bulan setelah epidemi terkendali dan ini dapat mengindikasikan bahwa gejala yang berlangsung lama setelah SARS-CoV-2 juga harus diharapkan.

Kesehatan mental sangat terpengaruh pada populasi lansia oleh COVID-19 dan ketakutan serta stres yang terkait dengannya. Sebuah survei yang dilakukan di Tiongkok melaporkan bahwa

sekitar 37,1% lansia mengalami kecemasan dan depresi selama pandemi COVID-19. Karantina, isolasi sosial, dan kesepian mungkin telah memainkan peran penting dalam meningkatkan risiko tekanan psikologis pada lansia selama COVID-19. Beberapa penelitian mengevaluasi efek psikologis negatif seperti kemarahan, kebingungan, dan gejala pascatrauma selama masa karantina. Hal ini mungkin disebabkan oleh masa karantina yang panjang, ketakutan menulari orang lain seperti keluarga dan teman, stigma, kurangnya informasi, dan kurangnya koneksi dengan dunia luar, kerugian ekonomi, frustrasi, dll. Meskipun orang yang lebih muda mampu mengatasi masalah ini dengan komunikasi daring melalui telepon pintar dan layanan internet, pilihan ini tidak mudah bagi sebagian besar lansia. Bahkan wali atau anggota keluarga tidak dapat mengunjungi lansia atau memberikan perawatan pemeliharaan karena karantina dan karantina besar-besaran.

Ketakutan akan infeksi adalah salah satu faktor terpenting untuk terkena penyakit mental. Ketakutan sangat penting untuk bertahan hidup, yang terkait dengan berbagai perubahan biologis dalam tubuh dan bekerja sebagai mekanisme pertahanan alami terhadap situasi menakutkan tertentu. Namun, ketakutan kronis memiliki efek buruk pada tubuh kita dan menghasilkan berbagai penyakit psikologis. Ketakutan meningkatkan stres dan kecemasan dan dapat memicu masalah kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya, terutama selama pandemi COVID-19. Selama wabah sindrom pernapasan akut yang parah di Hong Kong pada tahun 2003, tingkat bunuh diri sangat umum di kalangan orang tua karena takut terinfeksi, takut terputus dari masyarakat, stres, kecemasan, dan merasa seperti beban bagi keluarga dan teman-teman mereka. Beban ini dapat berlipat ganda bagi orang tua dengan disabilitas fisik. Sebuah studi baru-baru ini menunjukkan depresi, kecemasan, kesepian, kualitas tidur yang buruk, dan kualitas hidup yang buruk yang lebih tinggi di antara orang tua dengan disabilitas fisik selama pandemi COVID-19. (Rajkumar, 2020)

Psikolog dan profesional kesehatan mental berspekulasi bahwa pandemi akan memengaruhi kesehatan mental populasi global dengan meningkatnya kasus depresi, bunuh diri, dan melukai diri sendiri, selain gejala lain yang dilaporkan secara global untuk COVID 2019. Penutupan gerai yang menjual alkohol juga menyebabkan gejala putus zat dan bunuh diri oleh pecandu alkohol, yang dilaporkan di negara-negara seperti Kerala di India. Mereka berspekulasi tentang kemungkinan berkembangnya gangguan neurotik seperti gangguan kecemasan umum dan gangguan obsesif-kompulsif (OCD) pada kelompok populasi besar. (Pragholapati, 2020). Penekanan berlebihan pada cuci tangan yang konsisten (selama dua puluh detik) dapat memengaruhi kelompok populasi yang signifikan dari orang-orang yang secara global mempertimbangkan untuk tidak mengetahui kapan dan bagaimana cara mencuci berulang kali. Juga terkait dengan suasana hati dan ledakan emosi terutama panik, ketakutan, penghindaran dan ketakutan bertemu orang lain, ketakutan akan kematian (Thanatophobia), ketakutan akan isolasi, stigmatisasi, ketakutan bahkan tidak mendapatkan barang-barang penting, makanan, dll., mungkin memiliki manifestasi psikologis. Di banyak negara, karena kecemasan, orang-orang telah menimbun barang-barang penting yang telah menyebabkan kekurangan. Jutaan orang telah kehilangan pekerjaan mereka. Orang-orang bekerja di sektor informal dan tidak terorganisir yang terburuk karena mereka berjuang untuk makanan, tempat tinggal dan mata pencaharian mereka

yang menciptakan ketidakpastian yang mengarah pada depresi, bunuh diri, melukai diri sendiri, dll.

Ketidakmampuan memenuhi hal tersebut di atas akan menimbulkan masalah pada kesehatan mental individu. Terkait hal tersebut, dampak Covid-19 dapat membuat individu atau bahkan masyarakat (masyarakat di suatu wilayah) mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan situasi baru, sehingga menimbulkan masalah pada kesehatan mentalnya.

Pentingnya kesehatan mental merupakan hal yang belum tentu disadari oleh banyak orang, namun dengan adanya pandemi ini dalam jangka panjang membuat setiap individu semakin sadar akan pentingnya menjaga kondisi mentalnya agar tetap sehat.

Menurut (Rokhmah dkk., 2022), secara umum ada dua faktor kesehatan mental, yaitu faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal tersebut antara lain: kepribadian, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, agama, sikap menghadapi permasalahan hidup, makna hidup, dan keseimbangan dalam berfikir.

b. Faktor eksternal meliputi: keadaan sosial, ekonomi, politik, adat istiadat, lingkungan, dan sebagainya.

Semakin lama dan semakin meluasnya Covid-19 menyerang kehidupan manusia maka semakin banyak pula manusia yang merasakan dampaknya, tidak hanya secara fisik namun secara mental mereka juga semakin dikuasai oleh virus yang tidak kasat mata ini. (Pebrianti dan Armina, 2021).

Beberapa dampak dari gangguan dan masalah kesehatan mental, yaitu:

a. Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan terhadap kecemasan terhadap diri sendiri dan orang-orang terdekat. Hal ini disebabkan oleh banyaknya informasi negatif COVID-19 yang tersebar luas di mana-mana, ditambah dengan data jumlah pasien yang terdampak dan yang meninggal terus bertambah, membuat pikiran semakin cemas. Kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan gangguan kesehatan mental seperti gangguan kecemasan.

b. Bosan dan stres karena terus menerus berada di rumah, terutama anak-anak. Tekanan dan larangan untuk tinggal di rumah dalam waktu lama membuat seseorang, terutama anak-anak, merasa bosan dan stres karena tidak dapat bermain bersama teman-temannya seperti biasa dan harus melaksanakan pembelajaran sekolah di rumah.

c. Penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan alkohol. Tindak lanjut dari stres dan kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengonsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang. Jika kebiasaan ini terus berlanjut, akan menimbulkan masalah fisik dan mental.

d. Munculnya gangguan psikotik. Maraknya informasi yang beredar di media sosial tentang penderitaan virus corona terkadang membuat seseorang yang membacanya menjadi tidak nyaman, ditambah lagi dengan beberapa berita hoax menambah keresahan yang ada.

Banyaknya masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan mental akibat pandemi COVID sangat bisa dimaklumi mengingat pandemi COVID-19 menjadi sumber stres baru bagi

masyarakat dunia saat ini. Secara global, ada empat faktor risiko utama depresi yang timbul akibat pandemi Covid-19 Thakur dan Jain (Rahman dan Fatihah, 2022) Pertama, resesi ekonomi yang diakibatkan oleh COVID-19. Seperti diketahui, selama pandemi COVID-19 telah memicu krisis ekonomi global yang sangat mendadak, hal tersebut kemungkinan akan meningkatkan risiko bunuh diri yang berkaitan dengan pengangguran dan tekanan ekonomi. Ketika pembatasan sosial berskala besar diterapkan, banyak perusahaan mulai menutup pabrik atau perusahaannya yang kemudian melakukan PHK terhadap karyawannya secara besar-besaran. Kondisi ini akan memicu perasaan putus asa, cemas, kecewa berlebihan, perasaan tidak aman, hingga perasaan tidak berharga yang dapat memicu seseorang untuk berniat bunuh diri.

Kedua, pembatasan sosial dan isolasi. Ketakutan terhadap COVID-19 menimbulkan tekanan emosional yang serius bagi psikologi masyarakat. Rasa keterasingan akibat perintah pembatasan sosial telah mengganggu kehidupan banyak orang dan memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka, seperti depresi dan bunuh diri. Merujuk pada beberapa kasus yang terjadi di negara lain seperti Amerika Serikat, India, Inggris, dan Arab Saudi, isolasi selama pandemi COVID-19 kemungkinan besar turut menyebabkan bunuh diri dan syok.

Ketiga, stres dan trauma pada tenaga kesehatan, pemberi layanan kesehatan sangat berisiko tinggi terhadap kesehatan mental di masa pandemi COVID-19. Faktor lainnya adalah masalah sosial budaya masyarakat di masa penerapan psycal distancing, misalnya remaja yang bisa menghabiskan waktu liburan dengan bermain bersama teman-temannya, di masa pandemi ini diharuskan untuk tetap berada di rumah. Tentunya jika hal ini terjadi secara terus-menerus akan berdampak pada kejenuhan yang memicu stres pada diri orang tersebut sehingga membuat remaja semakin tidak bersemangat.

Pengaruh yang ditimbulkan COVID-19 terhadap perubahan yang tiba-tiba membuat masyarakat sulit beradaptasi dan menimbulkan stres hingga trauma. Banyaknya berita dan informasi mengenai penyebaran COVID-19 terkesan menakutkan, membuat masyarakat merasa cemas dan khawatir. Sebagian besar masyarakat melakukan self-distancing, mengurangi kontak fisik, hingga mengisolasi diri dan mengisolasi diri di rumah. Meskipun pembatasan sosial dan proses isolasi mandiri dilakukan atas dasar keinginan sendiri, namun setelah beberapa tahun berlalu, sebagian besar masyarakat justru merasa terkejut. Tidak hanya itu, COVID-19 telah meningkatkan angka kematian di Indonesia selama pandemi. Banyaknya masyarakat yang mengalami masalah mental yang diakibatkan oleh pandemi COVID-19 dapat dimaklumi, mengingat pandemi menjadi sumber stres baru yang dihadapi oleh masyarakat di seluruh dunia.

Kesimpulan

Meskipun bukti terkini terkait dampak langsung COVID-19 pada kesehatan mental masih sedikit, ada indikasi peningkatan tingkat PTSS dan depresi setelah infeksi COVID-19. Mengenai dampak tidak langsung COVID-19 pada kesehatan mental secara umum, tampaknya ada bukti peningkatan gejala depresi dan kecemasan bersamaan dengan dampak negatif pada kesehatan mental secara umum, khususnya di kalangan petugas kesehatan. Penelitian yang mengevaluasi konsekuensi neuropsikiatri langsung dan dampak tidak langsung pada kesehatan mental sangat dibutuhkan untuk meningkatkan perawatan, perencanaan perawatan kesehatan mental, dan untuk

tindakan pencegahan selama pandemi potensial berikutnya. Ada kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut, bahkan dalam bentuk studi pendahuluan atau percontohan, untuk menilai cakupan pandemi ini di negara lain, khususnya di negara-negara yang infrastruktur kesehatan mentalnya kurang berkembang dan dampaknya kemungkinan akan lebih parah.

Referensi

- Agustina, D., Khairiah, A., Ramadhani, A., Aulia, P., & Hrp, A. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Nelayan Indah. Martabe : Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5. <https://doi.org/10.31604/jpm.v5i2.609-616>
- Djayadin1, C., & Munastiwi2, E. (2020). Pola Komunikasi Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19. 4(2).
- Dwi Handayani, K. (2022). Gangguan Kesehatan Mental di Tengah Pandemi Covid-19: Meningkatkan Masalah Gangguan Kecemasan dan Cara Penanganannya.
- Dwi Windarwati, H., Nova, R., Sunarto, M., Asih Laras Ati, N., Wahyu Kusumawati, M., Humayya, A., Wahyuni, I., Nias Selena, I., Keperawatan Jiwa, D., & Ilmu Kesehatan, F. (2024). Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19 Melalui Deteksi Dini Dan Pelatihan Manajemen Stres. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Goldman, ML, Druss, BG, Horvitz-Lennon, M., Norquist, GS, Ptakowski, KK, Brinkley, A., Greiner, M., Hayes, H., Hepburn, B., Jorgensen, S., Swartz, MS, & Dixon, LB (2020). Kebijakan Kesehatan Mental di Era COVID-19. *Layanan Psikiatri*, 71(11), 1158–1162. <https://doi.org/10.1176/APPI.PS.202000219>
- Maity, K., Lal, P., Jyoti, S., Bali, P., Thakur, UK, Singh, G., Majumdar, V., Patra, S., Arya, J., & Anand, A. (2024). Strategi Humanistik dan Holistik untuk Memerangi Gejala Kesehatan Mental pada Lansia Selama Era Pasca-COVID. <https://doi.org/10.1177/09727531231208292>
- Nasrullah, N., & Sulaiman, L. (2021). Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 206–211. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.206-211>
- Pebrianti, DK, & Armina, A. (2021). Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 178. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.221>
- Pragholapati, A. (2020). Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19.
- Priambudi, Z., Papuani, NH, & Iskandar, RPM (2022). Reaktualisasi Hak Atas Pelayanan Kesehatan Mental Pasca Pandemi Covid-19 di Indonesia: Sebuah Ius Constituendum? *Jurnal HAM*, 13(1), 97. <https://doi.org/10.30641/ham.2022.13.97-112>

- Rahayuni, I. gusti, & Wulandari, IA (2021). Dampak Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Tour Guide di Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*.
- Rahman, I., & Fatihah, RN (2022). Psikoedukasi untuk Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 (Vol. 33, Edisi I).
- Rajkumar, RP (2020). COVID-19 dan kesehatan mental: Tinjauan pustaka yang ada. *Asian Journal of Psychiatry*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Rokhmah, D., Nafikafini, I., & Nofita, E. (2022). Risiko Kesehatan Mental Pada Pasien Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Di Masyarakat: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi (Jurnal Ilmu dan Profesi Psikologi)*, 6.
- Rosyad, YS, Wulandari, SR, Istichomah, I., Monika, R., Febristi, A., Sari, DM, & Dewi, ADC (2021). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Orang Tua Dan Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 41. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.530>
- Rozali, YA, Sitasari, NW, Fakultas, AL, Universitas, P., Unggul, E., Jalan, J., Utara, A., Tomang, T., & Jeruk, K. (2021). MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMI. Dalam *Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Jurnal Abdimas* (Vol.7, Issue 2).
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. (2020). Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4.
- Shafa Azizah, R., Kamayani, M., & Kunci, K. (2023). Analisis Sentimen Terhadap Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19 Berdasarkan Algoritma Naïve Bayes dan Deep Learning. *Jurnal ICT : Komunikasi & Teknologi Informasi*, 23(1), 38–43. <https://ejournal.ikmi.ac.id/index.php/jict-ikmi>
- Vibbriyanti, D. (2020). *Jurnal Kependudukan Indonesia | Edisi Khusus Demografi dan COVID-19*.
- Vindegaard, N., & Benros, ME (2020). Pandemi COVID-19 dan konsekuensi kesehatan mental: Tinjauan sistematis bukti terkini. Dalam *Brain, Behavior, and Immunity* (Vol. 89, hlm. 531–542). Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048>