BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kesehatan merupakan hal yang penting dan berpengaruh pada kehidupan. Kesehatan dapat diartikan dalam hal yang luas baik secara fisik maupun mental. Menurut pengertian dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental, dan sosial. WHO menyatakan bahwa "tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental". Kesehatan mental merupakan dasar manusia untuk berfikir dan berperilaku. Hal yang sangat berkontribusi terhadap tubuh adalah mental yang sehat, mental yang sehat akan menghasilkan energi yang positif terhadap tubuh. Kesehatan mental adalah suatu aspek penting yang sering kali kurang menjadi perhatian dan sering di abaikan, berdasarkan aspek yang lain menurut (Michael, 2010). Kesehatan Mental dapat mempengaruhi segala aspek serta dapat mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung.

Pandemi Covid-19 menjadikan Kesehatan mental menjadi isu yang penting. Pengaruh COVID-19 secara langsung memang terasa oleh masyarakat di seluruh dunia. Pengertian mengenai Covid-19 adalah virus baru yang pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China dan belum pernah diidentifikasi selama ini menyerang manusia (*World Health Organization*, 2020). Penyebaran Covid-19 tergolong sangat cepat sehingga WHO menyatakan virus tersebut sebagai Pandemi atau epidemi global sehingga perlu pencegahan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

penyebaran virus yang masif. Hal ini dapat juga diterapkan dibeberapa negara salah satu nya Indonesia yang menerapkan penggunaan masker, disinfektan, cuci tangan, dan penerapan psychaldistancing sehingga sampai pada trending tagar di media sosial dirumahsaja.

Berdasarkan data Praveluensi tingkat depresi meningkat selam Pandemi Covid-19, praveluensi meningkat 1-2 kali lipat selama pandemi, masyarakat dengan usia 15-29 tahun berfikir untuk bunuh diri kemudian survei terakhir dilakukan pada awal tahun 2022 yang menyatakan bahwa 1 dari 2 orang berfikir untuk melakukan uji coba bunuh diri. Kemudian berdasarkan sumber berita yang dikutip oleh *Solopos.com* dampak pandemi covid-19 mengakibatkan kemiskinan di Kota Klaten meningkat sebanyak 12,89%. Kemudian berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada salah satu Psikolog berinisial S di Rumah Sakit Jiwa. Dr. Rm. Soedjarwadi Kota Klaten menyatakan bahwa selama pandemi Covid, Ikatan Psikologi Klinis membuka konsultasi secara online dan terdapat peningkatan masyarakat yang melakukan konsultasi mengenai gangguan yang di alami selama pandemi secara online dikarenakan masyarakat mengalami kegelisahan apabila harus berkunjung di Rumah Sakit secara langsung. Berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Psikolog S di salah satu RSJ. Dr. Rm. Soedjarwadi Klaten mengatakan bahwa terdapat peningkatan konsultasi sebanyak 25% dari biasanya, akan tetapi konsultasi yang di lakukan oleh masyarakat di masa pandemi banyak yang melakukan konseling secara online. Untuk masyarakat di Klaten tersendiri

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

masyarakat tidak hanya konsultasi ke Rumah Sakit Jiwa akan tetapi juga di lakukan di Puskesmas yang memiliki *Psikolog/Pssikiater*.

Beberapa bulan yang lalu berbagai cara dilakukan untuk meminimalisir terjadinya penyebaran Covid-19. beberapa Negara seperti China, Spanyol, Malaysia dll termasuk juga di Indonesia sendiri menerapkan sistem *Lockdown* atau juga dapat disebut menutup akses keluar masuk dari negara tersebut, selain itu di Indonesia juga sempat melakukan kegiatan Pendidikan maupaun perkantoran dengan Pembelajaran jarak jauh (PJJ) dan juga *Work From Home* (WFH), Menurut *UNESCO* (Rahmayanthi, 2021) lebih dari 75% pelajar di seluruh dunia tidak menjalani Pendidikan secara langsung.

Adanya Covid-19 sangat memberikan dampak dan pengaruh yang tidak biasa terjadi di lingkungan kehidupan biasanya. Bukan hanya dampak secara fisik akan tetapi dampak yang dialami juga menyerang kepada kesehatan mental. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Brook (Setyaningrum, 2020) bahwa terdapat beberapa hal yang terkena dampak secara psikologis pada saat Pandemi. Terutama dirasakan oleh masyarakat seperti, gangguan stress pascatrauma, kebingungan, gelisah, frustasi, dan kecemasan. Seperti studi pendahuluan yang telah dilakukan di Dukuh Plemahan, Pomah, Tulung, Klaten kepada salah satu masyarakat yang berinisial RA yang mengatakan bahwa dampak dari Pandemi covid sangat terasa khususnya terhadap kesehatan mentalnya dimana RA sering merasa cemas, psikosomatis, gelisah, dan ketakutan tertular serta ketakutan ketika kondisi tubuh sedang tidak sehat dan berfikir bahwa kondisi tubuhnya sedang terserang virus Covid-19. Hal ini

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

sejalan dengan pendapat Fitria (2020) kondisi psikologis yang banyak dialami oleh masyarakat khususnya di Indonesia adalah *Anxiety* (kecemasan). Kondisi ini terutama dirasakan masyarakat selama masa Pandemi Covid-19 dimana masyarakat takut akan tertular penyakit atau virus Covid-19.

Permasalahan yang terjadi secara psikologis karena adanya Pandemi Covid-19 berdampak kepada masyarakat seperti orang dewasa, remaja dan anak-anak. Menurut Rahmayathi (2020) Gangguan yang sering muncul pada masyarakat adalah keadaan emosi yang kurang stabil, kehilangan minat seseorang untuk melakukan suatu hal, kesedihan mendalam yang disebabkan karena berubahnya kegiatan sebelum dan sesudah terjadi Pandemi. Selain itu, kesedihan akan kehilangan anggota keluarga akibat virus Covid-19 serta kecemasan yang di alami oleh masyarakat juga. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada salah satu masyarakat Dk. Ngaliyan, Bono, Tulung, Klaten (URH) mengungkapkan bahwa sejak adanya Pandemi Covid-19 membuat aktivitasnya semakin terbatas. Hal ini membuat URH mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan kondisi yang baru. Selain itu URH melihat berita yang semakin sering ditayangkan di TV atau medsos membuat dirinya merasa cemas dan gelisah.

Menurut Setyaningrum (2020), mental yang tidak sehat merupakan mental yang sedang mengalami perubahan atau terganggu, dan dapat diartikan sebagai gangguan atau penyakit yang dapat menghalangi serta menghambat seseorang untuk dapat hidup sehat seperti yang diinginkan orang pada umumnya. Pada saat Pandemi virus Covid-19 di nyatakan oleh WHO,

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

membuat masyarakat menjadi panik terlebih pada saat pemberitaan di media sosial maupun media TV secara bersama dan serentak, yang memberitakan hal mengerikan terkait dengan virus Covid-19. dimedia berita-berita yang beredar juga tergolong sangat jelas mulai dari penjelasan mengenai virus itu sendiri dan penularan serta cara kerja sistem virus yang telah menyerang kedalam tubuh. Hal ini memicu masyarakat menjadi cemas dan tidak siap menghadapi kondisi yang baru.

Physcaldistancing juga memicu masyarakat menjadi panik dan kecemasan semakin meningkat, sehingga berpengaruh terhadap kesehatan mental masyarakat. Kondisi ini membuat tingkat stress semakin tinggi, terlebih lagi pada saat Pandemi banyak instansi perusahaan yang mengalami dampak secara ekonomi sehingga terpaksa melakukan PHK kepada beberapa karyawan. Hal tersebut tentu membuat ketidaknyamanan pada masyarakat karena kegiatan yang biasa dilakukan menjadi terbatas. Kecemasan akan tertular penyakit dan kecemasan dari menurunnya penghasilan akibat dampak Pandemi Covid-19 berakibat kepada pengangguran semakin meningkat sehingga membuat masyarakat juga terdampak dari segi finansial maupun kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan studi pendahuluan yang dilakukan kepada IDS yang terkena dampak pengurangan pegawai dari salah satu perusahaan, IDS mengungkapkan bahwa ia mengalami kecemasan yang sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya membuat dirinya gelisah, cemas, takut akan tertular virus Covid-19. Keputusan yang di berikan dari perusahaan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

tempat IDS bekerja membuat ia mengalami kesulitan, hal ini membuat financial IDS terganggu karena tuntutan kebutuhan yang perlu dicukupinya.

Hasil studi pendahuluan sementara yang telah dilakukan kepada salah satu masyarakat kota Klaten yang berinisial URH, ia mengatakan kesehatan mentalnya dimasa Pandemi cukup terganggu karena banyak hal yang mengkhawatirkan contohnya seperti takut tertular penyakit yang menyerang secara fisk dan juga menyerang terhadap kesehatan secara mentalnya karena URH merasa gelisah, cemas dalam situasi Pandemi.

Pandemi Covid-19 tidak hanya memberikan dampak terhadap ekonomi di Indonesia, akan tetapi juga memberikan dampak kepada lembaga pendidikan di Indonesia, pembelajaran siswa dan guru biasanya dilakukan secara langsung di sekolah. Begitu juga mahasiswa dan dosen biasanya melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kampus akan tetapi beberapa saat lalu diharuskan belajar dirumah untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 (Windi, 2020).

Tekanan yang berbeda juga sangat dirasakan oleh petugas kesehatan. Petugas kesehatan merupakan orang yang berada pada garda terdepan dalam menangani situasi kritis ini, dimana mereka melakukan tindakan dan berinteraksi secara langsung dalam penanganan virus Covid-19, tentunya petugas kesehatan juga berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental yang dapat menggangu psikologis dan gangguan yang lain (Pertiwi, 2021).

Ditengah upaya pemerintah dan tenaga kesehatan memberikan informasi kepada masyarakat untuk melakukan kegiatan jaga jarak namun bertolak belakang dengan petugas kesehatan yang harus tetap menajalani dan

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

menangani secara langsung pasien yang terkontaminasi virus Covid-19. Petugas kesehatan harus menjadi garda terdepan dalam penanganan Pandemi khususnya penanganan pasien dirumah sakit yang memerlukan perawatan yang intens, beberapa bulan yang lalu pada saat situasi Pandemi mengalami kenaikan dan virus Covid-19 mengalami keluaran terbaru dengan beberapa variasi petugas kesehatan juga ditutut untuk tetap memberikan penanganan yang baik terhadap pasien yang dirawat dirumah sakit, rawat jalan (isolasi mandiri), dan juga sebagai promotor kesehatan untuk masyarakat.

Kekhawatiran dan kecemasan masyarakat di Indonesia sangat terlihat dan terasa dengan jelas dan nyata. Terlebih pada saat awal mula virus masuk ke indonesia yang membuat beberapa kegiatan yang berjalan seperti biasa menjadi berhenti sementara. Seluruh masyarakat tentunya mengalami dampak ke khawatiran yang luar biasa terkait dengan adanya Pandemi ini, ke khawatiran masyarakat sangat terlihat salah satunya di Klaten, masyarakat yang biasanya menjalankan aktifitas tanpa adanya batasan pada saat berinteraksi namun saat Pandemi masyarakat membatasi interaksi dengan masyarakat lain, selain itu juga ke khawatiran yang terjadi juga banyaknya issue yang membuat masyarakat semakin takut apabila tidak menggunakan masker maupun handsanitazier hal ini memicu masyarakat untuk membeli secara berlebihan. Begitu juga khususnya di salah satu daerah di kota Klaten. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai faktor apa saja dan bagaimana kondisi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Masa Pandemi Covid-19 khususnya di salah satu daerah/ desa di kota Klaten meliputi faktor

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

apa saja yang mempengaruhi mental serta mengetahui cara individu mengatasi masalah kesehatan mental di kota Klaten, Jawa Tengah.

1.2 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika Kesehatan Mental Masyarakat Kota Klaten Di Masa Pandemi Covid-19 serta penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui bagaimana cara menanggulangi masalah Kesehatan Mental tersebut di Kota Klaten.

1.3 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan hasilnya akan dapat diambil manfaatnya sebagai berikut:

1.3.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dalam memberikan masukan teoritik, menambah ilmu pengetahuan data bagi kajian ilmu psikologi klinis serta sumbangan referensi dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

1.3.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk meningkatkan kesehatan mental di masa Pandemi Covid-19 dan dapat di gunakan sebagai penambah wawasan dan informasi terkait dengan kesehatan mental dimasa Pandemi Covid-19.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

b. Bagi Penulis

Penelitian ini digunakan sebagai pembelajaran, menambah wawasan mengenai topik yang dibahas dan memberikan gambaran mengenai Kesehatan mental Mayarakat di masa Pandemi Covid-19

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dan diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan tentang kesehatan mental masyarakat di masa Pandemi Covid-19 bagi masyarakat, mahasiswa ataupun orang-orang yang membaca penelitian ini.

1.4 Keaslian Penelitian

Sejauh yang peneliti ketahui sudah terdapat beberapa penelitian yang serupa dengan penelitian ini, namun ada hal yang membedakan penelitian ini dengan yang lain terdapat di dalam subjek penelitiannya, subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat kota Klaten khususnya di daerah Plemahan, Pomah, Tulung, Klaten. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya seperti penelitian yang di lakukan oleh Rahmayanthi (2021) dengan judul "Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19" tujuan dalam penelitian ini adalah mendapatkan gambaran kesehatan mental remaja selama Pandemi Covid-19 dan peran faktor-faktor sosiodemografi dalam memengaruhi kesehatan mental remaja. Subjek dalam penelitian tersebut adalah remaja yang mengalami dampak atau merasakan dampak Pandemi Covid-19 yang berusia 15-18 tahun. Hasil dari penelitian ini adalah menunjukan hasil bahwa lebih dari 50% remaja

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

selama Pandemi cukup mengalami perubahan secara psikologis, dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa remaja perempuan memiliki perubahan yang cukup signifikan di bandingkan remaja laki-laki. Karena remaja perempuan cenderung mengalami perubahan jam tidur sehingga emosi dalam dirinya kurang terkontrol sehingga memerlukan perhatian yang lebih dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Kemudian tedapat juga penelitian yang serupa dengan penelitian diatas yaitu penelitian yang dilakukan Nasrullah (2021) yang berjudul "Analisis Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia" hasil dari penelitian tersebut adalah adanya Pandemi Covid-19 ini memberikan perubahan yang cukup besar yang dapat dirasakan secara fisik maupun mental masyarakat Indonesia, hal utama yang menjadikan faktor kesehatan mental Masyarakat adalah stress dan juga trauma yang mendalam berdasarkan tenaga medis, penurunan ekonomi, dan perubahan kegiatan tidak seperti biasanya. Perubahan yang terjadi cukup besar akan tetapi memberikan dampak yang besar bagi masyarakat membuat masyarakat tidak siap dengan adaptasi kondisi baru.

Kemudian terdapat penelitian serupa juga yang dilakukan oleh Setyaningrum (2020) yang berjudul "Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang" subjek dalam penelitian tersebut adalah dengan pengambilan sampel masyarakat kota Malang. Hasil dari penelitian ini adalah adanya Pandemi Covid-19 ini memang memberikan dampak pengaruh yang cukup tinggi khususnya pada masyarakat kota malang, dengan kecemasan

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

yang meningkat akibat takut tertular hingga masyarakat yang sudah tertular sehingga tingkat kecemasannya meningkat dan membuat stres yang berlebihan.

Penelitian lain Azania (2021) dengan judul penelitian " Peran Spiritual Bagi Mahasiswa di Tengah Covid-19" dengan subjek penelitian sebanyak 15 mahasiwa Universitas Sunan Gunung Djati dengan responden laki-laki sebanyak 5 orang dan responden perempuan sebanyak 10 orang. Dan hasil dalam penelitian ini adalah mahasiswa cukup mengalami perubahan kecemasan yang tinggi pada saat pertama-tama awal mula Pandemi Covid-19 di Indonesia dikarenakan takutnya tertular virus Covid-19 pada saat keluar rumah maupun saat beri teraksi dengan orang lain. Kecemasan itu dapat mereda dan teratasi ketika melakukan dzikir sehingga merasa lebih tenang, selain itu mahasiswa juga menerapkan protokol kesehatan dengan ketat seperti penggunaan masker dan sebagainya dimana hal ini menunjukan bahwa peran spiritualitas menjadi hal yang penting.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdahulu terdapat perbedaan dengan penelitian ini, perbedaan terdapat pada :

a. Keaslian Topik

Pada penelitian terdahulu, topik yang diangkat adalah "Kesehatan Mental Remaja selama Pandemi Covid-19" (Rahmayanthi, 2021). "Analisis Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Indonesia" (Nasrullah,2021). Terdapat penelitian yang berjudul "Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang" (Setyaningrum, 2021). kemudian penelitian yang berjudul "Peran Spiritual Bagi Mahasiswa di Tengah Covid-19"

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

(Azania, 2021) Sedangkan dalam penelitian ini mengangkat topik dengan judul "Kesehatan Mental Masyarakat Kota Klaten dimasa Pandemi Covid-19"

b. Keaslian Teori

Keaslian teori oleh peneliti terdahulu yang dilakukan oleh peneliti (Rahmayanthi, 2021) menggunakan teori faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja Fegert, Vitiello, Plener, & Clemens. Penelitian Nasrullah (2021) menggunakan teori empat faktor resiko depresi yang muncul akibat Pandemi Covid-19 dalam penelitian Thakur and Jein yang pertama resensi ekonomi akibat Pandemi Covid-19, kedua faktor jarak dan isolasi sosial, ketiga stress dan trauma pada tenaga kesehatan, dan faktor sosial budaya masyarakat pada saat dilakuakn phsycal distancing. Dalam penelitian (Azania, 2021) menggunakan teori aspek spiritualitas dalam pengalaman beribadah, adanya bentuk keyakinan diri, adanya keyakinan dalam diri akan sesuatu yang akan terjadi. Penelitian ini menggunakan Teori Schneiders (Azania, 2021) sembilan bentuk kriteria sehat mental yaitu, Mampu menjalankan tugas mental dengan baik, Mampu mengendalikan pikiran dan perbuatan, Pengendalian masalah, perasaan dan bentuk emosi yang sehat, Adanya kedamaian dalam pikiran dan beradaptasi dengan kesehatan, Perilaku Sehat, Pandangan tentang diri yang sehat, Jati diri, Ego yang memenuhi syarat, Hubungan seseorang yang memadai dengan kenyataan hidupnya

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

c. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini menggunakan alat ukur Kualitatif Fenomenologi. Penelitian ini yang akan digunakan sebagai alat adalah peneliti sendiri yang akan dibantu secara keperlan instrumen pendukung dalam penelitian ini. Kemudian teknik dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan observasi yang dilakukan secara mendalam. Pada penelitian yang dilakuan Rahmayanthi (2021) menggunakan alat ukur self-assessment General Health Questionnaire (GHQ-12) yang sudah divalidasi di Indonesia. Pada penelitian yang dilakukan oleh Azania (2021) menggunakan alat ukur kualitatif dengan *google form*.

d. Keaslian Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Klaten, khususnya daerah Dukuh Plemahan, Desa Pomah, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Azania (2021) menggunakan subjek 15 mahasiswa Universitas Sunan Gunung Jati dengan responden laki-laki 5 dan 10 responden perempuan. Sedangkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahmayanthi (2021) adalah remaja dengan usia 15-18 tahun dan sebanyak 205 responden yang duduk dibangku SMA/SMK kota bandung.

Dari beberapa penlitian dan beberapa tema yang sama seperti yang dijabarkan diatas, penelitian ini memiliki persamaan dengan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

penelitian yang akan dilakukan terkait dengan kesehatan mental dimasa pandemi. Namun meskipun demikian penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian diatas, terkait dengan metodelogi yaitu menggunakan metode Fenomenologi. Dan teori yang berbeda, pada penelitian ini menggunakan Teori Schneiders, perbedaan lainnya juga terdapat pada subjek, waktu dan tempat penelitian yang berbeda. Serta focus dalam penelitian ini adalah Kesehatan Mental Masyarakat Kota Klaten, dan sejauh penelitian ini belum menemukan penelitian yang serupa atau sama dengan penelitian yang hendak di lakukan yaitu, Kesehatan Mental Masyarakat Kota Klaten Di Masa Pandemi Covid-19. Sehingga penelitian ini dapat di pertanggung jawabkan keasliannya.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesehatan Mental

2.1.1 Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa *neurosis* maupun *psikosis* (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa, atau kondisi tidak nyaman pada diri seseorang (Hamid, 2017).

Schneiders (Ayu, 2015) mengatakan bahwa penyesuaian diri individu berkitan dengan kondisi psikologis. Kondisi psikologis meliputi Kesehatan mental individu yang sehat. Individu yang memiliki Kesehatan mental yang baik dapat melakukan control terhadap dirinya yang efektif dapat mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi.

Mental yang sehat adalah mental yang tidak mudah terpengaruh oleh *stessor* dari luar. Individu mampu menahan diri dari tekanan yang terjadi baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungannya. Sejalan dengan pendapat (Soedirdjo, 2005) menyatakan bahwa ciri-ciri orang yang memilki kesehatan mental adalah Memilki kemampuan diri untuk bertahan dari tekanan-tekanan yang datang dari lingkungannya.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Kesehatan mental yang baik bagi individu merupakan kondisi dimana individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa atau tekanan dalam jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya dalam menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang mungkin ditemui sepanjang hidupnya (Putri, 2015). World Health Organisation, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Menurut Thomson (Garfin, Roxane, & Holman., 2020) Prospektif studi longitudinal menunjukan bahwa respon stress meningkat selama kejadian yang mengancam dikaitkan dengan hasil kesehatan fisik dan mental yang buruk dari waktu ke waktu. Kecemasan atau stress ini apabila tidak segera diatasi maka menjadikan orang-orang menjadi panik dan cenderung membuat orang mengambil tindakan yang tidak proposional.

Kesehatan mental menurut Nurjanah (2020) merupakan suatu kondisi seseorang yang sedang mengalami perubahan emosional secara berkembang, orang dengan mental terjaga dengan baik juga tidak akan terlepas dari kecemasan dalam diri dan *guilty*. Setiap manusia akan merasakan kecemasan ataupun perasaan kurang menyenangkan dalam diri sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dalam diri individu.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Ketidaknyaman dalam individu tentunya membuat kesehatan mental masnusia akan terganggu apabila berlangsung cukup lama dan semakin berkembang sehingga dapat mempengaruhi kehidupannya.

Kesehatan mental bisa dikatakan dalam kondisi baik apabila dapat mengendalikan diri dan tidak mudah merasa cemas dan rasa bersalah. Sehingga orang dengan mental yang baik cenderung dapat mengkontrol diri lebih positif dan dapat mengkontrol diri lebih baik serta apabila dihadapkan dengan kejadian yang tidak memungkinkan akan mempunyai strategi dalam diri Setyaningrum (2010).

Definisi sehat mental dapat diartikan sebagai suatu keadaan seseorang yang mampu mengendalikan berbagai faktor yang ada dalam kehidupannya, sehingga orang yang sehat mental mampu mengendalikan diri dari tekanan-tekanan dan hal-hal yang dapat membuat orang tersebut depresi/frustasi. Maka setiap orang harus bisa menggali kemampuan yang ada dalam dirinya, potensi-potensi dalam dirinya untuk menghindari gangguan kesehatan mental seseorang atau gangguan jiwa dalam diri seseorang. Kesehatan mental yang baik juga dapat membantu seseorang menggali kemampuan dalam diri dan membantu seseorang mencapai kebahagiaan (Aniko, 2021)

Kesehatan mental dalam penelitian Nasrullah (2021) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan landasan dari definisi kesehatan. Kesehatan mental dan kesehatan fisik merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan, orang yang mengalami gangguan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

kesehatan mental juga dapat dipengaruhi karena gangguan kesehatan secara fisik, orang yang mengalami sakit mental dikarenakan dalam kondisi fisik yang tidak sehat dan tertekan sehingga menyebabkan gangguan kesehtan mental. Sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Goldberg (Latipun, 2002) yang menyatakan bahwa orang yang menderita gangguan secara fisik dapat menimbulkan gangguan secara mental dan gangguan mental tersebut dapat memperparah gangguan secara fisik atau sebaliknya. Perkembangan kesehatan mental yang positif dapat membuat seseorang mengetahui tentang kemampuan dirinya dan juga dapat mengendalikan permasalahan dengan dirinya, bekerja dengan totalitas dan maksimal serta berkontribusi dalam kelompok.

Kesehatan mental yang dikemukakan oleh Pieper & Uden, (2006) manusia dapat dikatakan sebagai seseorang dengan mental yang sehat apabila ia memiliki perasan yang baik atau positif terhadap dirinya, memiliki estimasi yang positif dan pandangan diri yang baik terhadap dirinya serta dapat menerima kekurangan yang ada dalam dirinya, kemampuan dalam mengahadapi suatu tekanan atau permasalahan yang terjadi di dalam hidupnya, memiliki rasa puas serta kenyamanan terhadap lingkungan dan memiliki kebahagiaan yang dirasakan. Sehingga dapat di artikan kesehatan mental merupakan konsidi seseorang yang dapat berfungsi secara efektif dan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

kehidupannya dapat berjalan dengan baik serta mampu mengendalikan dan menghadapi permasalahan dalam hidupnya.

Kondisi kesehatan mental atau kondisi psikologis seseorang tidak dapat di sama ratakan. hal ini tentunya membuat pernyataan bahwa setiap individu mempunyai karakteristik sendiri dan perlu adanya pemberdayaan kesehatan mental pada setiap individu, keluarga, maupun komunitas.

Kesehatan mental sendiri menurut WHO (2020) kesehatan mental sendiri dapat diartikan (well being) artinya setiap individu mampu dalam menyadari dirinya sendiri, mengetahui kemampuan dalam dirinya, mampu memberikan kontribusi yang positif terhadap lingkukan. WHO pada tahun 2013-2020 telah menjalankan beberapa upaya untuk membantu agar setiap individu mampu memiliki kesehatan mental yang baik sehat mental dengan cara kesehatan mental mulai di perhatikan, di kenalkan dengan masyarakat mengenai pentingnya kesehatan mental, upaya pencegahan gangguan mental dan setiap individu yang sedang mengalami gangguan mental dapat diberikan wadah yang tepat sehingga dapat ditangani dengan baik dan benar untuk dapat mendorong pemulihan, individu dengan gangguan mental apabila telah mencapai kesembuhan yang maksimal adalah individu mampu bekerja, berpartisipasi dengan lingkungan sosial, dan bebas dari judgemen dan deskriminasi.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Berdasarkan teori diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi psikologis seseorang, kondisi seseorang yang mampu menerima dan memahami dirinya, mampu beradaptasi pada perubahan dan dapat berkontribusi secara positif terhadap dirinya serta dapat mengatasi problematika dalam hidupnya.

2.1.2 Aspek-Aspek Kesehatan Mental

Menurut Darajat (Azania, 2021) telah membagi aspek kesehatan mental menjadi menjadi lima aspek :

a. Tercapainya keselerasan yang terjadi pada fungsi dalam jiwa seseorang. Tercapainya sesatuan dan keselarasan dalam diri individu dengan fungsi jiwa seseorang dalam menjalankan kehidupan.
b. Adanya penyesuaian diri manusia dengan dirinya sendiri.Terdapat penyesuaian diri manusia dengan individu terjalin dengan baik pada penyesuaian dirinya.
c. Peran Spiritual Bagi Kesehatan Mental Masyarakat Di Tengah Pandemi Covid penyesuaian diri dengan lingkungan dan social.Peran spiritual dalam situasi Pandemi sangat berpengaruh terhadap diri individu karena keyakinan dalam keagamaan dapat berkontribusi posisitif dalam diri.
d. Berdasarkan pada iman dan taqwa. Keimanan dan ketaqwaan seseorang membuat individu berkeyakinan dan mengurangi kecemasan yang berlebihan.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

e. Mempunyai tujuan dalam pencapaian sebuah kehidupan yang lebih mempunyai makna dari sisi dunia dan makna di akhirat.

Adapun Menurut Schneiders (Azania, 2021) sembilan bentuk aspek sehat mental, yaitu :

a. Mampu menjalankan tugas mental dengan baik, melakukan kegiatan yang berkaitan dengan mental secara normal dan baik.
b. Mampu mengendalikan pikiran dan perbuatan.
c. Adanya penggabungan motif dan pengendalian masalah bahkan bentuk frustasi secara utuh bentuk perasan dan bentuk emosi yang sehat.
d. Adanya kedamaian dalam pikiran dan beradaptasi dengan kesehatan.
e. Perilaku sehat.
f. Pandangan tentang diri yang sehat
g. Jati diri
h. Ego yang memenuhi syarat
i. Hubungan seseorang yang memadai dengan kenyataan hidup nya.

Adapun Ciri-ciri kesehatan mental dikelompokkan kedalam enam kategori Daradjat, (Abdul Hamid, 2017) yaitu:

a. Memiliki sikap batin (attitude) yang positif terhadap dirinya sendiri.
b. Aktualisasi diri.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

c. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada.
d. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (mandiri).
e. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada.
f. Mampu menyelaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri.

Adapun Prinsip Kesehatan Mental Manusia menurut WHO (2019) :

a. Sikap yang baik dan posisif yang dapat memberikan kontribusi yang positif terhadap diri sendiri.
b. Individu yang dapat memahami orang lain dengan memeberikan pengertian terhadap oranglain
c. Dapat melakukan kegiatan sosial dan amampu menyesuaikan diri pada lingkungan dan masyarakat.
d. Memiliki kesenangan untuk melakukan suatu hal seperti mengerjakan tugas dan berminat dalam suatu pekerjaan.
e. Memeiliki spiritualitas yang tinggi dalam hal agama.
f. Mempunyai perencanaan kehidupan kedepan dan memiliki tujuan yang akan di capai kedepan.
g. Aturan untuk diri sendiri, aturan untuk diri sendiri ini dilakukan untuk dapat mengendalikan diri sehingga diri individu lebih bisa terkontrol.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

h. Memiliki rasa tanggung jawab atas segala sesuatu yang berkaitan dengan diri individu dan selalu bersikap baik dan adil pada suatu kebenaran.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental dapat dilihat kriteria sehat mental menurut Schneider yaitu mampu dalam menjalankan tugas mental dengan baik,mamapu dalam mengendalikan pikiran dan perbuatan, adanya bentuk pengendalian masalah bentuk emosi dan perasaan yang sehat, adanya kedamaian dalam pikiran, perilaku yang sehat, pandangan diri yang baik, jati diri, ego yang memenuhi syarat, hubungan seseorang yang memadai dengan kenyataan hidupnya. .

2.1.3 Faktor-Faktor Kesehatan Mental

Kesehatan mental dapat dipengaruhi karena adanya dua faktor Menurut (Azaria, 2021) yaitu:

a. Faktor Internal :

Internal diri ini tersusun dari kepribadian berupa kondisi fisik, perkembangan, bentuk kematangan, kondisi psikologis, keberagaman, sikap dalam menghadapai permasalahan.

b. Faktor Eksternal :

Terdiri dari kondisi perekonomian, adanya kebudayaan, dan kondisi lingkungannya sendiri.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Sejalan dengan yang dikemukakan Sulis (Nasrullah, 2021) secara global terdapat empat faktor resiko depresi dimasa Pandemi Covid-19 :

a. Resensi ekonomi yang disebabkan karena dampak dari Pandemi Covid-19. pada masa Pandemi Covid-19 banyak terjadi krisis ekonomi global yang secara tiba-tiba yang dapat memicu tingkat bunuh diri yang disebabkan oleh krisis ekonomi dan banyaknya pengangguran.
b. Faktor penyakit kronis, gangguan psikologis, dan faktor menggunakan obat-obatan (drugs) banyak terjadi munculnya gangguan psikosomatis yang terjadi dimasa Pandemi Covid-19 karena beredarnya pemberitaan mengenai virus Covid-19 membuat seseorang menjadi tidak nyaman, gangguan ini meliputi kecemasan yang tinggi apabila gangguan ini bereaksi maka seseorang seakan-akan merasa batuk, demam dan sebagainya yang mana gejala-gejala tersebut gejala virus Covid-19.
c. Stress trauma pada tenaga kesehatan, tenaga kesehatan pada resiko yang tinggi mengenai kesehatan mentalnya karena tenaga kesehatan merupakan garda terdepan dalam mengatasi virus Covid-19 ini.
d. Sosial masyarakat pada saat diberlakukan Psycal Distancing, masyarakat biasanya secara bebas melakukan kegiatan sosial dengan adanya psycaldistancing membuat kegiatan yang biasa

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

dilakukan menjadi terbatas hal ini apabila terjadi secara terus menerus akan berdampak pada rasa kebosanan yang akan memicu stress.

Adapun Faktor-faktor yang menyebabkan gangguan Kesehatan mental lainya menurut Oktasya (2021) adalah :

a. Faktor Internal
   1) Ketidakmampuan dalam beradaptasi dengan suatu kondisi yang baru, dan kesulitan dalam memecahkan suatu permasalahan dalam diri.
   2) Gangguan tidur, manusia yang sedang dalam gangguan mental biasaya sulit untuk tidur.
   3) Keturunan
   4) Kegemukan dan obesitas
   5) Sensitive tempramen sehingga mudah marah
b. Faktor Eksternal
   1) Tekanan ekonomi, masalah dengan keluarga tekanan ekonomi yang tidak dapat dipenuhi sehingga menimbulkan tekanan dalam diri.
   2) Paparan media sosial yang tinggi, isolasi sosial, karantina, ketidakpastian, kurang yakin dengan tenaga kesehatan.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat di masa Pandemi adalah factor internal dan factor eksternal yang

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

meliputi resensi ekonomi, factor penyakit kronis, stress trauma pada tenaga kesehatan, social masyarakat pada saat di berlakukan *psycaldistancing.*

2.2 Pandemi Covid-19

2.2.1 Pengertian Pandemi Covid-19

Pada tahun 2019, wabah *virus corona (Covid-19)* mulai terdeteksi di Wuhan, China. Indonesia sendiri virus ini masuk pada bulan Maret 2020, WHO menyatakan penyakit tersebut sebagai Pandemi dan mulai masuk ke Indonesia pada 2 Maret 2020. Tidak hanya di Indonesia, tetapi seluruh dunia merasakan dampaknya. Akibat wabah ini, banyak industri pariwisata dan sektor lain mengalami kesulitan untuk menghindari dampak Pandemi ini, pemerintah dengan ini bekerja keras untuk menutup semua kegiatan di luar ruangan, dan mereka yang ingin berpergian harus mematuhi peraturan 3M, yaitu memakai masker, cuci tangan pakai sabun dan menjaga jarak, sehingga agar penyebaran *Covid-19* bisa diminimalisir (Dwi, 2021).

Covid-19 virus merupakan virus yang biasa disebut dengan Coronavirus yang penyebarannya menyerang melalui sistem pernafasan, yang dapat menular kepada manusia dan hewan. Menurut Dwi (2021) mengatakan bahwa Biasanya penderita *Covid-19* akan mengalami demam, radang tenggorokan, pilek atau bahkan batuk, yang bahkan dapat menimbulkan gejala awal pneumonia, virus ini dapat

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

menyebar melalui kontak dekat dengan penderita yang telah terkontaminasi virus.

Covid-19 yang juga dikenal sebagai virus corona oleh masyarakat merupakan virus yang menyerang sistem pernafasan. *Coronavirus* dapat menyebabkan penyakit pernafasan dan kematian akibat pneumonia akut. Ini adalah jenis virus baru yang dapat menyebar ke manusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, termasuk bayi, anak-anak, dewasa, dan lanjut usia. Virus ini bernama *Covid-19* yang pertama kali ditemukan di Wuhan, China pada Desember 2019. Virus ini menyebar dengan cepat dan menyebar di belahan China lainnya bahkan di banyak negara termasuk Indonesia virus Covid-19 mengalami kenaikan yang cukup signifikan di indonesia beberapakali dan telah menyebabkan kematian yang tinggi di Indonesia. Sarmigi (Dwi, 2020).

Terjadinya Pandemi Covid-19 di Indonesia ini tentu banyak menimbulkan suatu kecemasan atau ketidakstabilan seseorang dalam menjalankan kegiatananya setiap harinya. Kesehatan mental menurun dan menjadi salah satu faktor turunnya imunitas tubuh seseorang sehingga membuat seseorang dengan mudah terserang virus ini, Covid-19 membuat masyarakat menjadi merasa tidak tenang dan tidak nyaman, banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental khususnya, masyarakat mengalami kecemasan takut tertular penyakit

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

dan beberapa faktor lainnya seperti kehilangan pekerjaan karena dampak dari Pandemi sangat signifikan.

2.2.2 Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19

Masa Pandemi yang sedang terjadi ini memberikan dampak yang besar bagi masyarakat membuat masyarakat menjadi tidak tenang, gelisah dan ketakutan yang berlebih, dibandingkan sebelum terjadinya Pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 membuat masyarakat harus mampu mengendalikan diri agar selalu dalam keadaan sehat secara fisik maupun secara mental, ditengah Pandemi banyak masyarakat yang mengalami gangguan terhadap kesehatan mentalnya, situasi Pandemi memang memberikan perubahan yang cukup dirasakan seluruh masyarakat khususnya di Indonesia. Menurut WHO (2019) Kondisi Sehat mental artinya kondisi psikologis pada manusia dalam keadaan yang baik, dapat mengatasi kesulitan dan permasalahan dalam hidupnya.

2.3 Kerangka Berfikir Penelitian

Masa Pandemi yang sedang terjadi ini memberikan dampak yang besar bagi masyarakat membuat masyarakat menjadi tidak tenang, gelisah dan ketakutan yang berlebih, dibandingkan sebelum terjadinya Pandemi Covid-19. Pandemi Covid-19 membuat masyarakat harus mampu mengendalikan diri agar selalu dalam keadaan sehat secara fisik maupun secara mental, ditengah Pandemi banyak masyarakat yang mengalami gangguan terhadap kesehatan mentalnya, situasi Pandemi memang

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

memberikan perubahan yang cukup dirasakan seluruh masyarakat khususnya di Indonesia. Menurut WHO (2019) Kondisi Sehat mental artinya kondisi psikologis pada manusia dalam keadaan yang baik, dapat mengatasi kesulitan dan permasalahan dalam hidupnya.

Kesehatan mental dalam penelitian Nasrullah (2021) menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan landasan dari definisi kesehatan. Kesehatan mental dan kesehatan fisik merupakan dua hal yang tidak dapat dipisahkan, orang yang mengalami gangguan kesehatan mental juga dapat dipengaruhi karena gangguan kesehatan secara fisik, orang yang mengalami sakit mental dikarenakan dalam kondisi fisik yang tidak sehat dan tertekan sehingga menyebabkan gangguan kesehtan mental. Sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Goldberg (Latipun, 2002) yang menyatakan bahwa orang yang menderita gangguan secara fisik dapat menimbulkan gangguan secara mental dan gangguan mental tersebut dapat memperparah gangguan secara fisik atau sebaliknya. Perkembangan kesehatan mental yang positif dapat membuat seseorang mengetahui tentang kemampuan dirinya dan juga dapat mengendalikan permasalahan dengan dirinya, bekerja dengan totalitas dan maksimal serta berkontribusi dalam kelompok.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

Kesehatan Mental di Masa Pandemi

Kesehatan Mental Mayarakat di Masa pandemi covid-19

Pandemi covid-19 menjadikan kesehatan mental menjadi issue yang penting dapak dari pandemi covid-19 tida hanya dampak secara fisik akan tetapi dampak secara mental

Kesehatan mental terganggu dimasa pandemi covid-19

Terjadinya pandemi covid-19 memberikan dampak terhadap kesehatan mental, masyarakat mengalami kecemasan, kegelisahan, ketakutan yang berlebihan dan gejala psikosomatis

Aspek Kesehatan Mental

1. Mampu menjalankan tugas mental dengan baik
2. Mampu mengendalikan perbuatan dan Tindakan
3. Adanya penggabungan motif pengendalian masalah dengan emosi yang sehat
4. Adanya kedamaian dan beradaptasi dengan kesehatan
5. Perilaku sehat
6. Pandangan diri yang sehat
7. Jati diri
8. Ego
9. Hubungan seseorang yang memadai

Faktor Kesehatan Mental

1. Faktor Internal
2. Faktor eksternal

Kondisi Kesehatan Mental di masa Pandemi

Kondisi kesehatan mental (kondisi psikologis) masyarakat di masa pandemi, masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan dalam mengahadapi situasi

Upaya yang dilakukan untuk mangatasi gangguan kesehatan mental

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kesehatan mental dengan mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan kesehatan fisk, dan menghindari melihat berita di media TV maupun media sosial.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Gambar 1. Kerangka Berfikir Penelitian

2.4 Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah faktor apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental masyarakat Kota Klaten di masa pandemi dan bagaimana upaya masyarakat Kota Klaten dalam mengatasi kesehatan mental di masa Pandemi Covid-19 .

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA