BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian

4.1.1 Orientasi Kancah

Penelitian ini dilakukan di Kota Klaten, tepatnya dilakukan di desa Plemahan, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten dan juga dilakukan di Desa Ngaliyan, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten. Pengambilan data dilakukan di dua desa yang jaraknya tidak jauh, kurang lebih satu kilo meter. Pengambilan data di desa Plemahan dan Ngaliyan dengan empat subjek berdasarkan hasil skrinning yang telah dilakukan menunjukan hasil ke empat subjek masuk dalam gangguan kesehatan mental di masa pandemic covid-19.

Kota Klaten memiliki Rumah Sakit Jiwa Dokter Raden Mas Soedjarwadi dan terdapat Puskesmas yang memiliki layanan Psikolog akan tetapi di desa Plemahan dan desa Ngaliyan yang jaraknya tidak jauh dari ke empat subjek menunjukkan gangguan kesehatan mental. Di daerah Klaten khusus nya kecamatan Tulung tempat penelitian di lakukan peran psikolog maupun layanan kesehatan kurang memperhatikan dalam memberikan sosialisasi mengenai informasi kesehatan mental. Sehingga, memungkinkan dari dua desa yang berdekatan dengan empat subjek penelitian mengalami gangguan kesehatan mental.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Peneliti melakukan kegiatan penelitian ini di Kota Klaten khususnya di kecamatan Tulung karena peneliti ingin melihat kondisi kesehatan mental masyarakat kota Klaten khususnya di Kecamatan Tulung desa Plemahan dan Ngaliyan terhadap masyarakat yang menghadapi masa kritis pandemi akibat kurangnya sosialisasi mengenai kesehatan mental atau menjaga kesehatan mental dengan baik.

Kondisi pada saat pengambilan data kondusif dan berjalan dengan baik di area ruang tamu peneliti dan juga di rumah subjek dikarena kan jarak rumah peneliti dan subjek cukup dekat dan tidak terlalu jauh sehingga mempermudah subjek dan peneliti untuk bertemu.

4.2 Persiapan Penelitian

4.2.1 Persiapan Administrasi

Pada tahapan ini peneliti menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria pada penelitian yaitu individu yang tinggal di kota klaten yang mengalami gangguan kesehatan mental di masa pandemi yang telah melakukan skrinning kepada peneliti. Pengambilan data dilakukan secara *offline* dengan wawancara dan observasi secara langsung yang dilakukan oleh masyarakat yang tinggal di kota Klaten serta pengisian informend concent sebagai bentuk persetujuan dan kesediaan subjek untuk terlebibat dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan kredibilitas Trianggulasi sumber dan metode, trianggulasi sumber dalam penelitian ini dengan cara nelakukan studi pendahuluan dan memilih kriteria subjek yaitu

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

masyarakat kota Klaten yang telah mengikuti uji Skrinning dalam penelitian ini. Kemudian trianggulasi metode dengan cara wawancara dan observasi terhadap subjek yang telah di tetapkan.

Proses pengambilan data ini dimulai dengan menyampaikan maksud dan tujuan penelitian secara umum kepada subjek untuk membangun komunikasi yang baik dan rasa nyaman selama penelitian di lakukan. Sebelum proses wawancara dilakukan subjek terlebih dahulu mengisi atau mengikuti test Skrinning yang digunakan untuk memastikan subjek sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini, skrinning yang diberikan mengacu pada aspek kesehatan mental.

Hasil dari ke empat subjek menunjukan adanya gangguan selama menghadapi pandemi covid-19, hasil skrinning juga menunjukan ke empat subjek sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini. Hasil skrinning yang telah di lakukan bertolak belakang dengan aspek kesehatan mental yang baik dimana mekanisme pertahanan dirinya dapat digunakan dengan baik, dapat beradaptasi dengan lingkungan, mampu mengendalikan pikiran dan perbuatan dan adanya kedamaian dalam diri individu.

Berbeda dengan hasil wawancara ke empat subjek yang menjelaskan bahwa adanya ketidakmampuan dalam membagi energi psikis yang seimbang, adanya kecemasan dan ketakutan di masa kritis pandemi covid-19 sehingga mempengaruhi kesehatan mentalnya.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

sehingga dari ke empat subjek menunjukan bahwa kondisi psikologis nya terganggu di masa pandemi covid-19.

4.2.2 Persiapan Alat Ukur

Selanjutnya, peneliti mempersiapkan pedoman wawancara sebagai acuan dalam melakukan wawancara kepada subjek penelitian. Pedoman wawancara disusun oleh peneliti dari aspek-aspek Kesehatan Mental Schneiders (1997). Aspek-aspek tersebut di turunkan menjadi Indikator-Indikator tertentu. Setiap indicator akan di turunkan menjadi beberapa aitem pertanyaan yang dapat memenuhi indicator tersebut.

Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur skrinning yang mengacu pada aspek kesehatan mental menurut Schneiders, kemudian di turunkan menjadi indicator dan dibuat pertanyaan penelitian kemudian di ujikan kepada subjek penelitian.

4.2.3 Persiapan Dokumentasi

Peneliti juga mempersiapkan alat dokumentasi berupa handphone dan laptop yang akan digunakan untuk merekam percakapan wawancara dalam bentuk suara, video, maupun foto.

4.3 Laporan Pelaksanaan Penelitian

4.3.1 Gambaran Subjek Wawancara

Subjek dalam penelitian ini adalah empat masyarakat yang bertempat tinggal di Kota Klaten, khususnya di Desa Ngaliyan, Bono, Tulung, Klaten dan di Desa Plemahan, Pomah, Tulung, Klaten dengan inisial URH, CWU, RA dan DP. Subjek dalam penelitian ini dua

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

masyarakat berjenis kelamin laki-laki dan dua lainya berjenis kelamin perempuan.

a. Subjek 1

Subjek pertama berinisial URH, berjenis kelamin laki-laki, berusia 28 tahun, alamat tempat tinggal subjek di desa Ngaliyan Kabupaten Klaten. pada saat wawancara mengenakan kaos atau *hoodie* berwarna *cream* dan menggenakan celana Panjang berwarna hitam, serta menggenakan jam tangan di sebelah kanan tangan subjek. Pada saat wawancara dilakukan subjek dalam keadaan baik atau normal serta kondisi perasaan yang baik. Pada saat sebelum di mulai wawancara subjek dan peneliti berbincang-bincang terlebih dahulu.

b. Subjek 2

Subjek kedua adalah CWU Usia 23 Tahun, alamat subjek di desa Plemahan Kabupaten Klaten merupakan seorang perempuan yang bekerja di Rumah Sakit di daerah Klaten, pada saat penelitian dilaksanakan CWU menggunakan baju gamis berwarna hitam, kerudung hitam. Pada saat penelitian dilaksanakan CWU terlihat sangat antusias dan responsive dalam menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.

c. Subjek 3

Subjek ketiga dalam penelitian ini adalah RA berusia 22 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan betempat tinggal di desa

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Plemhan Kabupaten Klaten. merupakan seorang perempuan pada saat penelitian di lakukan RA menggunakan pakaian lengan pendek berwarna pink dan celana pendek berwarna cokelat, pada saat wawancara dilakukan RA dalam keadaan yang baik, dilihat berdasarkan hasil jawaban subjek yang responsive.

d. Subjek 4

Kemudian subjek ke empat berinisial DP seorang laki-laki berusia 19 tahun bertempat tinggal di Klaten Jawa Tengah, pada saat penelitian DP menggunakan pakaian hitam berbahan kaos dan bawahan sarung serta Peci yang digunakan di kepala DP. Pada saat wawancara DP juga terlihat sangat tenang dalam setiap memberikan jawaban.

4.3.2 Waktu Pengambilan Data

Tabel.1 Prosedur Pengambilan Data Penelitian

No	**Sasaran**	**Hari, Tanggal, dan Waktu**	**Metode**	**Tujuan**
1	Subjek 1 (Masyarakat Kota Klaten)	Sabtu, 11 Juli 2022 (18.30 WIB)		Mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental masyarakat Kota Klaten di masa
2	Subjek 2 (Masyarakat Kota Klaten)	Jumat, 8 Juli 2022 (19.30 WIB)		

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

3	Subjek 3 (Masyarakat Kota Klaten)	Senin, 18 Juli 2022 (19.30 WIB)	Wawancara Dan Observasi	pandemi dan bagaimana upaya masyarakat Kota Klaten dalam mengatasi kesehatan mental di masa Pandemi Covid-19
4	Subjek 4 (Masyarakat Kota Klaten)	Selasa, 2 Agustus 2022 (17.00)		

4.4 Hasil Penelitian

4.4.1. Subjek 1 (URH)

a. Kesehatan Mental Masyarakat Kota Klaten Di Masa Pandemi Covid-19

1) Mampu menjalankan tugas mental dengan baik

a) Masyarakat dapat menggunakan kemampuan potensinya dengan baik dan masksimal

Berdasarkan wawancara mengungkapkan kondisi kesehatan mental subjek di masa Pandemi covid-19 mengalami perubahan yang cukup signifikan karena terjadinya kenaikan tingkat kecemasan dan ketakutan yang subjek rasakan, subjek juga mengatakan bahwa dirinya sulit untuk berfikir positif dimasa Pandemi.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"*Eee untuk saya pribadi y amba yang jelas saya merasa stress ya mba, karena segala aktifitas saya terbatas lalu untuk pekerjaan saya juga terbatas padahal saya juga memiliki banyak kebutuhann untuk di penuhi, tapi kenyataanya semua serba terbatas jadi saya merasa ee stress sendiri mba*" (S1, A1, I1, B16-24)

"*iya mba saya sangat meraskan ee mental saya terganggu terutama yang saya ungkapkan di awal tadi, karena saya merasa sangat stress semua serba terbatas jadi, yaa terus terang saja mental saya terganggu mba*" (S1, A2, I1, B64-70)

"*iya*" (S1, A1, I1, B74-82)

"*yang jelas saya ee sulit y amba jadi saya coba dengan cara saya sendiri e aktifitas dirumah ee melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat saya lupa akan ee apa yang sedang terjadi sekarang yang jelas syaa banyak melakukan aktifitas dirumah mba*," (S1, A1, I1, B90-102)

Adapun keterangan subjek mengungkapkan bahwa kondisi kesehatan mental subjek mengalami gangguan seperti kegelisahan yang dialami subjek dan juga lingkungan subjek

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"*mungkin bukan hanya keluarga saya saja y amba, orang lain, tetangga juga ada yang merasa takut, parno jadi sampai tidak berani keluar dari rumah karena adanya virus tersebut*." (S1, A1, I1, B165-170).

SP1 juga menyebutkan bahwa subjek cukup berat menjalani masa pandemi covid-19 ini karena keterbatasan yang terjadi sehingga membuat tekanan dalam diri subjek

"*emm, ya pernah mba dulu sering ngobrol dengan saya kalo di masa pandemic itu berat bagi URH karena keterbatasan yang di lakukan selama pandemi*." (SP1, A1, I1, B12-15)

2) Mampu mengendalikan pikiran dan perbuatan.

a) Masyarakat mampu mengkontrol pikiran dan Tindakan yang akan di lakukan.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan subjek berusaha untuk mekontrol pikiran di masa Pandemi agar lebih tenang. Subjek juga berusaha mengkontrol tindakan agar yang di lakukan tidak berdampak buruk karena kondisi yang sangat berubah

"*yaa saya mencoba untuk selalu berfikit positif y amba, karena mau bagaimanapun ee Cuma diri kita sendiri yang mampu membuat diri kita mudah yaa ee yang jelas*

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

saya harus berfikir positif dan percaya bahwa semua ini akan cepat berlalu.." (S1, A2, I1, B42-49)

"*yang jelas saya ee sulit y amba jadi saya coba dengan cara saya sendiri e aktifitas dirumah ee melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat saya lupa aka nee apa yang sedang terjadi sekarang yang jelas syaa banyak melakukan aktifitas dirumah mba*," (S1, A2, I1, B90-102)

"*ya saya melakukan aktifitas dirumah, aktifitas yang mebuat saya senang, aktifitas yang membuat saya suka, sehingga saya ee apa yang terjadi itu tidak terlalu saya pikirkan*" (S1, A2, I2, B134-139)

Adapun wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam mengatur pola pikir agar selalu berfikir positif di masa pandemi. subjek merasa stress karena melihat kondisi yang membahayakan

"*iya mba saya sangat meraskan ee mental saya terganggu terutama yang saya ungkapkan di awal tadi, karena saya merasa sangat stress semua serba terbatas jadi, yaa terus terang saja mental saya terganggu mba*" (S1, A2, I1, B64-70).

"*ooo ya mba yang jelas saya banyak berita yang beredar juga, karena berita yang dari media social*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

maupun dari televisi, dari mulut e mulut terus terang itusangat membuat mental saya terganggu" (S1. A2, I2, B102-117)

SP1 juga menyatakan bahwa subjek selalu memebrikan peringatan agar Tindakan yang dilakukan tidak berdampak buruk pada keluarga, seperti selalu berusaha untuk menjaga kesehatan dan selalu meminimalisir terkontaminasi virus

"*yaa yang saya lihat di aitu lebih ke cemas y amba, kaya sering banget ngasih tau di masa pandemic jangan keluar-keluar gitu, terus kaya sering panik sih kalo habis keluar gitu misalnya saya langsung dulu itu saya di semprot di depan rumah dengan disenfektan.*" (SP1, A2, I1, B19-25)

3) Pengendalian masalah, perasaan dan bentuk emosi yang sehat

a) Masyarakat/Individu mampu dalam mengendalikan pikiran dan tindakan sehingga menghasilkan emosi yang positif.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa subjek mncoba untuk mengendalikan pikiran serta Tindakan yang akan di lakukan dimasa Pandemi covid-19

"*yaa saya mencoba untuk selalu berfikit positif y amba, karena mau bagaimanapun ee Cuma diri kita sendiri*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

yang mampu membuat diri kita mudah yaa ee yang jelas saya harus berfikir positif dan percaya bahwa semua ini akan cepat berlalu.." (S1, A1, I1, B42-49)

" *eee kalo sampai ke bunuh diri engga sih mba, ya saya punya agama dan saya percaya apa yang Yakini jadi saya takut, tapi yang jelas saya sangat putus asa sekali tapi kalo sampai ke bunuh diri saya ee engga sih mba*." (S1, A3, I3, B480-486)

Berdasarkan hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa peneliti menanyakan apakah subjek mengalami kesulitan untuk berfikir positif dan mendapatkan jawab dari subjek.

"*IYA*" (S1, A3, I3, B74-82).

"*mungkin bukan hanya keluarga saya saja y amba, orang lain, tetangga juga ada yang merasa takut, parno jadi sampai tidak berani keluar dari rumah karena adanya virus tersebut*." (S1, A3, I1, B165-170)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan juga mengungkapkan bahwa subjek berusaha untuk mengalihkan pikiran yang negative dan ketakutan di masa Pandemi covid-19 ini dengan beraktivitas dirumah.

"*ya saya melakukan aktifitas dirumah, aktifitas yang mebuat saya senang, aktifitas yang membuat saya suka,*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

sehingga saya ee apa yang terjadi itu tidak terlalu saya pikirkan" (S1, A3, I2, B134-139)

SP1 menyatakan bahwa subjek menjadi lebih produktif di rumah seperti sering melakukan suatu hal di rumah

"*emm apay aa mba, kaya nya sih dia jadi lebih produktif sih mba kaya sering buat apa apa gitu dirumah, terus dia jadi usaha kambing itu mbaa untuk investasi*" (SP1,A3, I3, B29-32)

Adapun hasil wawancara yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa subjek dapat merasa tenang apabila subjek mendapatkan dukungan sehingga subjek dapat berfikir lebih tenang.

"*ee ya yang jelas keluarga saling support y amba ngga hanya keluarga tapi semua saling support dan saya juga mensupport jadi semua menjadi lebih mudah untuk di lewati." (S1, A3, I1, B43-48)*

"dalam bentuk motivasi, ee dalam bentuk dukungan mental sehingga mempengaruhi kondisi kesehatan mental saya mba" (S1, A3, I1, B151-154)

4) Adanya kedamaian dalam pikiran dan beradaptasi dengan kesehatan.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

a) Masyarakat/Individu merasakan ketentraman dan kedamaian di masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek dapat merasa tenang dan tentram karena mendapatkan dukungan dari kerabat terdekat maupun dari lingkungan subjek.

"*ee ya yang jelas keluarga saling support y amba ngga hanya keluarga tapi semua saling support dan saya juga mensupport jadi semua menjadi lebih mudah untuk di lewati*." (S1, A4, I1, B43-48)

"*dalam bentuk motivasi, ee dalam bentuk dukungan mental sehingga mempengaruhi kondisi kesehatan mental saya mba*" (S1, A4, I1, B151-154)

" *Iya mba, sudah pasti* "(S1, A4, I1, B160).

Adapun hasil wawancara jiga mengungkapkan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam mengelola pikiran akibat maraknya berita di TV maupun media social yang memaparkan dampak dari virus covid-19

"*iya yang jelas cemas ketakutan karen aadanya berita media social itu ya mba, akibat terpaparnya virus tersebut sangat berbahaya*" (S1, A4,I1, B190-193).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"e*e sama gelisah mungkin susah tidur dan parno ya mba yang jelas itu.*" (S1, A4, I1, 203-205).

SP1 memberikan pernyataan bahwa subjek juga sering memberikan arahan kepada keluarga dan subjek menhindari dalam melihat berita maupun informasi yang membuat keadaan mental nya terganggu.

"*kalo dia kaya lebih ngasih tau sih mba, kaya misal jangan keluar rumah sering-sering, jangan panik kalo dengerin berita di media gitu*" (SP1, A4,I1, B36-39)

"*iyaa mba kan kita sering ngobrol gitu ya sama keluarga, kadang pas lihat berita itu malah bikin mental kami sekeluarga down sih termasuk URH ya, dan dia selalu menekankan sih ke keluarga ya seperti udah tenang aja, pasrah dan tetep berdoa gitu*." (SP1, A4, I1 B58-64)

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek merasa sedikit tenang dengan cara berdoa dan mendekatkan diri kepada Allah serta percaya Pandemi covid-19 akan segera berlalu

"*yang jelas saya banyak-banyak berdoa karena saya percaya bahwa adanya doa itu semua akan lebih mudah untuk di lewati dan saya juga menghindari*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

kerumunan-kerumunan agar saya tidak mudah tertular virus tersebut" (S1, A4, I1, B222-228)

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa kondisi psikologis subjek masih mengalami trauma dan takut serta kecemasan hingga saat ini.

"*masih mba karena kan sempat beredar kabar lagi 1000 atau berapa lagi itu kasus terjangkit nah itu membuat saya ee yang harusnya sudah mau bangkit malah down lagi karena adanya berita tersebut*." (S1, A4, I1, B343-348).

"*eee gimana ya mb karena kan adanya Pandemi ini selama 3 tahun ini merubah kehidupan saya ee saya tidak bisa ee sperti tidak bisa move on dari Pandemi*" (S1, A4, I1, B365-369)

" *ee iya tentu mba karena kan varian-varian yang baru in ikan penyebarannya lebih cepat yaaa, dan mungkin lebih membahayakan ya jadi sangat terganggu saya*." (S1, A4, I1, B428-432).

5) Perilaku Sehat

a) Masyarakat/Individu mampu mempertahankan dan meningkatkan kesehatan secara fisik dan mental

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan kondisi kesehatan subjek. Subjek mengalami peningkatan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

dalam menjaga kesehatan di masa Pandemi covid-19 selain itu, subjek juga sudah melaksanakan vaksin sebagai bentuk upaya menekan penyebaran covid-19 serta mempertahankan daya tahan tubuh.

"*iyaa jelas y amba, saya sangat sangat berusaha semaksimal mungkin dan sebaik mungkin agar saya tidak terkena virus tersebut, jadi sayaa merasa sudah maksimal sih mba dalam menjaga diri saya*" (S1, A5, I1, B246-251).

"*yang jelas saya sangat mentaati peraturan pemerintah y amba, saya selalu mentaati prokes, menjaga kesehatan, dan membatasi aktifitas diluar dan selalu membawa handsanitazier ee minimal saya mencegah untuk terpapar virus tersebut.*" (S1, A5,I5, B325-332).

"*ya untuk sekarang dengan adanya support dari orang terdekat saya juga sedikit merasa kan tenang, lalu juga adanya vaksin juga jadi agak tenang mba. Ya meskipun belum tenang sepenuhnya sih mba tapi seenggaknya itu membuat energi positif bagi diri saya*," (S1, A5, I1, B375-382).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

"*sudah, sudah alhamdulillah sudah sampai pada tahap vaksin ketiga ya vaksin booster ya mba*" (S1, A5, I5, B435-437).

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek sudah maksimal dalam menjaga kesehtannya akan tetapi subjek sempat terkontaminasi virus covid-19

"*iyaaa sempat, bahkan saya sampai di isolasi mandiri selama 2 minggu dirumah mba*" (S1, A5, I5, B260-267).

SP1 menyatakan bahwa subjek juga terlihat dalam peningkatan untuk menjaga kesehatannya di masa pandemic dan juga SP1 menyampaikan bahwa subjek dan salah satu keluarganya sempat terkontaminasi virus

"*iya mba seperti yang saya bilang tadi pake disenfektan, terus setiap habis melaksanakan aktifitas di luar ruangan langsung mandi, jadi sering konsumsi vitamin sih kami serumah.*" (SP1, A5, I1, B50-54)

6) Pandangan tentang diri yang sehat

a) Perspektif masyarakat meliputi aspek psikis maupun fisik

Hasil wawancara yang te;ah di lakukan mengungkapkan bahwa subjek mengalami kesulitan untuk menjaga kesehatan mental maupun fisik di masa Pandemi

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

"*iya yang jelas cemas ketakutan karen aadanya berita media social itu ya mba, akibat terpaparnya virus tersebut sangat berbahaya*" (S1, A1, I1, B190-193).

"*ee sama gelisah mungkin susah tidur dan parno ya mba yang jelas itu."* (S1, A6, I1, 203-205).

"*pasrah aja sih mba, karena gimanapun semua ini sudah ditakdirkan ya gimana lagi kalopun saya harus meninggal karena covid ya pasrah saja sama yang kuasa, karena saya juga sudah berupaya semaksimal mungkin*" (S1, A6, I6, B400-406).

7) Jati Diri

a) Masyarakat/ Individu mampu mengenali diri sendiri

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa subjek mampu dalam mengatur diri untuk maksimal dalam menjaga kesehatan di masa Pandemi covid-19.

"iyaa jelas ya amba, saya sangat sangat berusaha semaksimal mungkin dan sebaik mungkin agar saya tidak terkena virus tersebut, jadi sayaa merasa sudah maksimal sih mba dalam *menjaga diri saya*" (S1, A7, I1, B246-251)

"*eemm iya mba, mungkin ngga Cuma saya aja yaa mba, saya rasa semua orang juga merasa sangat ee*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

apay a eee terganggu dan kesulitan dalam menghadapi virus ini karena semua serba tidak ada persiapan jadi ya sangat sulit" (S1, A7, I7, B411-418).

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan subjek masih berusaha untuk menerima perubahan kehidupan dan perubahan aktivitas karena Pandemi covid-19.

"*eee gimana ya mb karena kan adanya Pandemi ini selama 3 tahun ini merubah kehidupan saya ee saya tidak bisa ee sperti tidak bisa move on dari Pandemi*" (S1, A7, I1, B365-369).

"*ee ya sempat sih mba, karena ngga sebentar y amba dengan jangka 3 tahun itu lama jadi saya merasa, kenapa berat sekali saya menjalani ini*" (S1, A7, I1, B468-472).

SP1 juga menyatakan bahwa subjek dan keluarga nya juga mersa stress di masa pandemic dengan murunga tau cenderung menarik diri karena takut akan terkontaminasi

"*ngga cum URH sih mba kalo dirumah saya hampir semua itu kami jadi merasa stress atau tertekan sih*" (SP1, 67-69)

8) Ego Yang Memenuhi Syarat

a) Masyarakat/Individu dapat menerima kenyataan (Realita)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek dapat menerima kenyataan atau keadaan di masa pandemi dengan banyak melakukan doa serta yakin bahwa Pandemi akan segera selesai.

"*yang jelas saya banyak-banyak berdoa karena saya percaya bahwa adanya doa itu semua akan lebih mudah untuk di lewati dan saya juga menghindari kerumunan-kerumunan agar saya tidak mudah tertular virus tersebut*" (S1, A7, I1, B222-228)"

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek mengalami labeling oleh masyarakat karena subjek sempat terkontaminasi virus, hal ini membuat subjek semakin terpuruk.

"*iyaa mba karena saya juga melihat seperti tetangga-tetangga saya dan orang tedekat say aitu malah ee manjauhin saya dan sampai saya merasa duh kok saya begini banget dijauhin jadi membuat saya semakin down tertekan*." (S1, A8, I1, B271-278).

SP1 menyatakan bahwa terdapat masyarakat yang memeberikan ltindakan yang kurang baik di masa pandemic terlebih pada saat subjek menjalani isolasi

"*iyaa mba betul, memang waktu itu kami sempat mendengar atau melihat masyarakat itu kaya nya takut*

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

jadi enggan gitu untuk deket atau menghindar lah ya" (SP1, B79-83)

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek juga mendapatkan support dari tetangga, sehingga amsih terdapat penerimaan dalam lingkungannya.

"*ya saya ada salah satu tetangga yang mengerti apa yang saya rasakan, jadi saya bisa shareing dengan tetangga saya tersebuat walaupun hanya melaui media wa saya merasa lebih tenang karena ada yang mendengar apa yang saya rasakan*." (S1, A9, I1, B301-308).

9) Hubungan seseorang yang memadai dengan kenyataan hidupnya

a) Masyarakat/Individu memiliki tempat yang nyaman atau seseorang yang dapat menerima tanpa syarat.

Adapun hasil wawancara yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa subjek dapat merasa tenang apabila subjek mendapatkan dukungan sehingga subjek dapat berfikir lebih tenang.

"*ee ya yang jelas keluarga saling support y amba ngga hanya keluarga tapi semua saling support dan saya juga mensupport jadi semua menjadi lebih mudah untuk di lewati*." (S1, A9, I1, B43-48)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"*dalam bentuk motivasi, ee dalam bentuk dukungan mental sehingga mempengaruhi kondisi kesehatan mental saya mba*" (S1, A9, I1, B151-154).

"*ya saya ada salah satu tetangga yang mengerti apa yang saya rasakan, jadi saya bisa shareing dengan tetangga saya tersebuat walaupun hanya melaui media wa saya merasa lebih tenang karena ada yang mendengar apa yang saya rasakan*." (S1, A9, I1, B301-308).

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek mengalami labeling oleh masyarakat karena subjek sempat terkontaminasi virus, hal ini membuat subjek semakin terpuruk.

"*iyaa mba karena saya juga melihat seperti tetangga-tetangga saya dan orang tedekat say aitu malah ee manjauhin saya dan sampai saya merasa duh kok saya begini banget dijauhin jadi membuat saya semakin down tertekan*." (S1, A9, I1, B271-278).

Berdasarkan hasil wawancara juga mengungkapkan upaya pemerintah di tempat tinggal subjek dilakukan dengan maksimal, seperti memberikan support atau pengarahan serta memberikan dampingan kepada masyarakat yang terkontaminasi virus.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

"*iya mba karena ee dsari pihak ee pemerintah des aitu sangat terkoordinir ya mba dalam menangani covid ini, karena tidak hanya di desa saya dan lebih dari satu yang terjangkit jadi ee apa Namanya, saya tau dan mersakan sendiri yaa ee tuga hari, ee tiga hari pertama hari isolasi ee dari pemerintah desa dan puskesmas ee apa namanaya, skrinning ya*" (S1, A9, I9, B449-459)

"*iyaaa itu memberikan pengarahan dan motivasi eee ya seperti itu mba*" (S1, A9, I9, B461-463).

Berdasarkan hasil keterangan SP1 menjelaskan bahwa subjek mendapat dukungan yang baik dari keluarga serta keluarga saling memberika motivasi di masa kritis pandemic

"*kalo keluarga saya itu semuanya supportif y amba kaya selalu memberikan dukungan gitu*" (SP1, 42-44)

10) Upaya Yang Dilakukan Masyarakat Kota Klaten Dalam Menjaga Kesehtan Mental Di Masa Pandemi Covid-19

Hasil wawancara dalam penelitian ini mengungkapkan upaya yang dilakukan subjek dalam menghadapi kondisi Pandemi covid-19 sebagai bentuk dalam menjaga kesehatan mental dengan cara selalu berfikir posistif, berdoa serta melakukan aktivitas dirumah.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"*yaa saya mencoba untuk selalu berfikit positif y amba, karena mau bagaimanapun ee Cuma diri kita sendiri yang mampu membuat diri kita mudah yaa ee yang jelas saya harus berfikir positif dan percaya bahwa semua ini akan cepat berlalu..*" (S1, B42-49).

"*yang jelas saya ee sulit y amba jadi saya coba dengan cara saya sendiri e aktifitas dirumah ee melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat saya lupa aka nee apa yang sedang terjadi sekarang yang jelas syaa banyak melakukan aktifitas dirumah mba,"* (S1, B90-102).

"*ya saya melakukan aktifitas dirumah, aktifitas yang mebuat saya senang, aktifitas yang membuat saya suka, sehingga saya ee apa yang terjadi itu tidak terlalu saya pikirkan*" (S1, B134-139)

"*yang jelas saya banyak-banyak berdoa karena saya percaya bahwa adanya doa itu semua akan lebih mudah untuk di lewati dan saya juga menghindari kerumunan-kerumunan agar saya tidak mudah tertular virus tersebut*" (S1, B222-228).

"*yang jelas saya sangat mentaati peraturan pemerintah y amba, saya selalu mentaati prokes, menjaga kesehatan, dan membatasi aktifitas diluar dan selalu*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

membawa handsanitazier ee minimal saya mencegah untuk terpapar virus tersebut." (S1, B325-332).

"*ya untuk sekarang dengan adanya support dari orang terdekat saya juga sedikit merasa kan tenang, lalu juga adanya vaksin juga jadi agak tenang mba. Ya meskipun belum tenang sepenuhnya sih mba tapi seenggaknya itu membuat energi positif bagi diri saya,"* (S1, B375-382).

4.4.2 Subjek 2 (CWU)

a. Kesehatan Mental Masyarakat Kota Klaten Di Masa Pandemi Covid-19

1) Mampu menjalankan tugas mental dengan baik

a) Masyarakat dapat menggunakan kemampuan potensi nya dengan baik dan masksimal.

Hasil wawancara mengungkapkan kondisi kesehatan mental subjek di masa pandemi covid-19. Subjek menjelaskan bahwa subjek mengalami gangguan kesehatan mental di masa pandemi covid-19, subjek merasakan ketidaknyamanan di masa kritis pandemi.

"*oke, emm mental saya ya mba yaa, kalo dipikir-pikir kan ini 2 tahun ya mba ya. Yaaa siapa sih yang betah kek dirumahhh sekalinya keluar pake masker, yaaa its okay pake masker gapapa kan juga buat virus yang lain ya, Cuma kaya ga boleh kemana mana kalo mau*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

keluar kotaa harus ini harus itu, yaa siapa sih yang betah" (S2, A1, I1, B34-44).

"*ada sih kalo ditanya kesehatan mentalnya, kalo yang saya rasain sih ya selama ini ada, sebenernya gapapa dilingkungan saya gapapa Cuma kan kaya parno terkait berita-berita diluar kaya ee yang ini lah kena sebanyak ini, ehh nanti kalo saya kena gimana, keluarga saya kena gimana, orangtua saya kena gimana, kan kaya panik sendiri padahal mah gapapa"* (S2, A1, I1, B52-63).

Hasil wawancara juga mengungkapkan penjelasan subjek bahwa subjek benar-benar mengalami kegelisahan dan ketakutan yang luar biasa selama pandemi covid-19. Subjek juga mengungkapkan gangguan atau gejala kesehatan mental yang di alami.

" *bangettt, banget, bangettt"* (S2,A1, I1, B69)

"*kalo gejala nya sih eeh yang tadi yang saya jelasin di awal, sebenernya ga kenapa-kenapa cuma ketakutannya tuh berlebihan banget kaya dirumah ajaa udah dirumah aja, padahal kan terkena itu ngga harus kita diluar gitu kan, bisa terbawa sama orang bisa terbawa dengan tamu gitu kan, jadi kaya ada kewaspadaan gitu sebenernya mah gapapa*." (S2, A1, I1, B78-89).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Adapun pernyataan subjek yang mengatakan bahwa subjek sulit menerima apabila terdapat masyarakat yang kurang menjaga prokes atau sering keluar dan berinteraksi dengan masyarakat lain, serta subjek panik Ketika melihat berita.

> " *panikk panik banget kaya kita ga nerima orang jangan keluar dulu, paham ngga sih mba maksudnya*." (S2, A1, I1,B94-97).
>
> "*ya kalo ditanya itu pas berita nya muncul ya panik lah ya kaget, ohh ternyata masih banyak ya yang kena, padahal udah ngga keliatan gitu lho mba. Masih masih*" (S2, A1, I1, B405-410)

Berdasarkan hasil wawancara SP2 menyatakan bahwa di masa kritis apndemi subjek dan keluargan ya juga mengalami kecemasan dan sering bertukar cerita

> "*kalo mengungkapkan ya sering y amba, karena kan ngadepin pandemic tu kita banyak struggle nya jadi ya dia dan saya maupun ke keluarga memang sering bertukar cerita*" (SP2,A1, I1, B12-16)

2) Mampu mengendalikan pikiran dan perbuatan.

   a) Masyarakat mampu mengkontrol pikiran dan Tindakan yang akan di lakukan.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam mengkontrol kesehtaan mentalnya di masa pandemin covid-19. Subjek sering kali merasa dirinya tidak baik-baik saja di masa pandemi covid-19.

"*sakit ya? Ada sempet beberapa bulan itu saya ngerasa saya kok demam jangan jangan saya kena nih, saya habis dari luar jangan jangan saya kena nih padahal saya udah pake masker handsanitazier udah cuci tangan gitu kan, Cuma yaaa udah ditahan ajaa*." (S2, A1, I1, B107-114)

"*kalo dulu awal awal gimana ya mba, mau percaya tapi ada bukti nyatanya. Kalo engga yak kok buta informasi banget yaa diterima ajaaa, yaudah diterima dijalanin jaa mau kesehariannya juga jadi kaya gitu yaa gapapa mau gimana lagi. Kan saya kerjanya di luar yaa, bahkan berada di lingkukan yang terhitung banyak yang kena yaa*" (S2, A1, I1, B163-173).

Adapun keterangan subjek yang menjelaskan bahwa subjek mengalami ketakutan dan kecemasan sehingga subjek melakukan tes kesehatan yang menunjukan atau membuktikan bahwa subjek tidak terkontaminasi virus covid-19.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

“ *Yah kalo buktiin itu kan takut ya mba sampe ini rapid rapidnya yang ngga, sampe kamu harus minta dan ketemu sama dokter gitu loh, sampe dokternya bilang oh ya gapapa ini gini gini gini aman kok gitu ngga Cuma sampe disitu beli apalah,vitamin apa lah susu obat ini ini Cuma biar ngga ini ga kena ngga kena ngga kena, padahal ini kan kek diperasaan kaya aku kok deman gini gini gini*.” (S2, A1, I1, B240-251).

Adapun keterangan subjek yang mengungkapkan bahwa subjek mengalami kesulitan membatasi interaksi dengan orang lain dan mengkontrol Tindakan selama pandemi covid-19. Subjek menjelaskan bahwa subjek ragu-ragu dan takut apabila membeli kebutuhan selama pandemi covid-19.

“*ada kalo kaya mau membeli kebutuhan apa gitu kan keperluan rumah tangga itu kan pasti ya perlu kan pasti habis terus nah pas itu kandang pegang pegang bnayak orang terus di pegang kita juga, nah di situnya itu sih yang takut kek ini nanti di pengang banyak orang nih gimana nanti kalo kena saya pegang masa harus setiap bend akita semprot kan ngga mungkin*.” (S2, A1, I1,B336-347).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

“ iya banget. Takut banget mba apalagi tetangga banyak banget kan ya jadi kaya bayangin nanti kalo keluarga saya gitu gimana ya, gabisa ketemu gabisa liat deket ngga bisa ini ini “ (S2,A1, I1, B506-511).

Berdasrkan wawancara yang telah dilakukan subjek juga mengalami kesulitan dalam mengkontrol Tindakan seperti yang telah subjek lakukan pada saat pandemi covid-19 subjek mengalami panic buying.

“*iya lah, kalo kaya gitu siapa sih yang ngga ikut panicbuying kalo keadaanya kaya gitu kan dirumah abis sekalinya butuh ngga ada jadi sekalinya ada yaa ambil nih sekalian yang banyak, buat stok, ambil semuanya sabun cuci tangan, handsanitazier, tisu basah, masker apa segala rupa lah pokonya tuntutan dari pemerintah yang kaya gitu kan kaya ambil ambil ambil gitu* “ (S2, B572-583).

SP2 menyatakan bahwa subjek sulit untuk tenang di amsa pandemic, subjek berulang kali melakukan test PCR untuk membuktikan diri subjek dalam kondisi baik.

“*Diaa tuh selama pandemic memang ngga bisa menyikapi dengan tenang ya, panik sampai beberapakali melakukan tes PCR padahal gapapa tapi dia panik sendiri*” (SP1, B20-24)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

3) Pengendalian masalah, perasaan dan bentuk emosi yang sehat

a) Masyarakat/Individu mampu dalam mengendalikan pikiran dan tindakan sehingga menghasilkan emosi yang positif.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilaksanakan mengungkapkan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam mengkontrol pikiran dan Tindakan di masa pandemi covid-19, cara yang dilakukan subjek dalam mengkontrol Tindakan dan pikiran agar membentuk emosi yang positif.

"*emm kemarin ya, berarti maksudnya gimana cara saya biar ngga panik lagi dengan keadaan sekarang yang udah lumayann ya kan, kalo saya sih lebih kaya ke nekat aja sih mba gapapa loh ini sudah aman. Dicoba pelan-pelan waspada ada Cuma ngga sampe yang berlebihan emang susah sih awalnya mba, kan dulu 2 tahun yaaa susah terus tiba-tiba harus biasa aja ngga boleh kaya gitu kan juga gabaik kan ya lama-lama jadi saya lebih ke di paksain sih pelan-pelan*." (S2, A3, I1, B130-145).

" *iya banget. Takut banget mba apalagi tetangga banyak banget kan ya jadi kaya bayangin nanti kalo*

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

keluarga saya gitu gimana ya, gabisa ketemu gabisa liat deket ngga bisa ini ini." (S2,A3, I1, B506-511)

" *kalo dulu awal awal gimana ya mba, mau percaya tapi ada bukti nyatanya. Kalo engga yak kok buta informasi banget yaa diterima ajaaa, yaudah diterima dijalanin jaa mau kesehariannya juga jadi kaya gitu yaa gapapa mau gimana lagi. Kan saya kerjanya di luar yaa, bahkan berada di lingkukan yang terhitung banyak yang kena yaa" kalo dulu awal awal gimana ya mba, mau percaya tapi ada bukti nyatanya. Kalo engga yak kok buta informasi banget yaa diterima ajaaa, yaudah diterima dijalanin jaa mau kesehariannya juga jadi kaya gitu yaa gapapa mau gimana lagi. Kan saya kerjanya di luar yaa, bahkan berada di lingkukan yang terhitung banyak yang kena ya*" (S2,A3, I1, B163-173)

" jadi kaya yaudahhh bismillah aja gapapa, dulu awalnya seperti itu." (S2, A3, I1 B177-189).

"*kalo pas awal ngadepin pasien yang kaya gitu kan ya panik mba, ini nanti kalo saya yang nanganin dan nempel dibadan saya kemudian saya pulang kerumah ada orang tua gimana, Cuma kan sudah dikasih beberapa cara kalo habis dari luar apalagi dari rumah*

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

sakit, habis ketemu sama orang yang kaya gitu tuu ya dijalanin aja, ya mandi lah bajunya diginiin udahh udah dijalanin insyaallah gapapa." (S2, A3, I1, B668-680)

Adapun keterangan subjek yang menjelaskan bahwa subjek mencoba untuk berfikir positif di masa pandemi covid-19 sebagai bentuk untuk sedikit menenangkan diri subjek.

"*eemm kalo berfikir positif di masa ini mah mikirnya gini udah gapapa kan kita juga Namanya hidup bareng dengan banyak virus sama banyak orang, engga engga sakit kan yang penting kita nya udah berusaha gitu lho kalo emang udah sesuai yaaa engga*." (S2, A3, I1, B420-427).

" yaa kalo ditanya lapang dada ya kalo gini keadaanya ya sudah diterima mba, yaudah kaya gini keadaaanya ya lapang dada aja" (S2, A3, I1, B551-554)

" kaya ya ikhlas aja gitu mba, gapapa. Namanya juga hidup yaa eemm"

Berdasarkan hasil wawancara di bawah ini juga mengungkapkan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam mengendalikan Tindakan dan pikiran sehingga membuat

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

subjek sempat mengalami panic buying dan membeli peralatan kesehatan secera berlebihan

"*iya lah, kalo kaya gitu siapa sih yang ngga ikut panicbuying kalo keadaanya kaya gitu kan dirumah abis sekalinya butuh ngga ada jadi sekalinya ada yaa ambil nih sekalian yang banyak, buat stok, ambil semuanya sabun cuci tangan, handsanitazier, tisu basah, masker apa segala rupa lah pokonya tuntutan dari pemerintah yang kaya gitu kan kaya ambil ambil ambil gitu* " (S2, A3, I1, B572-583).

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek dapat berfikir rasional sehingga Tindakan yang akan di lakukan terarah. Subjek sempat berfikir untuk melakukan konseling kepada psikolog maupun psikiater serta subjek menjalankan vaksin sebagai upaya untuk meminimalisir penyebaran covid-19

"*Kalo kepikiran ke situ ada mba pernah beberapa kali malah, kaya aku tuh butuh deh kayanya curhat kesini gitu, tapi Cuma beberapa hari mikir kaya butuh butuh butuh butuh cuman kaya lama lama di pikir kaya yaudahlah diterima aja orang yang kaya gini juga bukan Cuma saya, mungkin semua orang juga kaya gini tapi mereka bisa menerima keadaanya kaya gini,*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

itu tadi yang awal yang psostif di masukin ke pikiran biar ngga terlalu panik tu ya itu dimasukin gitu" (S2, A3, I1, B589-608)

"*kalo ditanya ragu mau vaksin kaya engga ya engga sih mba, karena liatnya gini mba kalo liat bayi itu kan mereka vaksin kan ya mba dari umur berapa sampe berapa itu aja mereka ngerasa demam, sakit yang sampe nangis nangis, masa yang kaya gini engga. Ya ngga papa di terima aja, saya bisa bilang kaya gitu kan karena ya saya kerja di rumah sakiy jadi kaya liat emang yang divaksin itu dari umur berapapun itu tetep bakal ngerasain efeknya, Cuma kan efeknya beda beda kan efeknya Cuma satu hari dua hari gitu ngga papa kan tetep dikasih obat sama dokternya*." (S2, A3, I1, B619-660).

SP2 juga menyatakan bahwa pengendalian maslaah di masa pandemic covid-19 slah satunya dengan cara menjaga kesehatan mental maupun fisik seperti yang dilakukan subjek di masa pandemi

"*kalo selama pandemic ini dia lebih ke menjaga kesehatan sih mba, karena dia kerja di rumah sakit juga jadi dia bener-bener ketat dalam menjaga protocol*" (SP2, A3, I1, B27-30)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

4) Adanya kedamaian dalam pikiran dan beradaptasi dengan kesehatan.

a) Masyarakat/Individu merasakan ketentraman dan kedamaian di masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil wawancara yang di lakukan, mengungkapkan bahwa subjek merasa kesulitan untuk mendapatkan kenyamanan di masa pandemi covid-19 karena ketakutan akan tertular virus membuat kondisi subjek kesulitan.

> " *kalo dulu awal awal gimana ya mba, mau percaya tapi ada bukti nyatanya. Kalo engga yak kok buta informasi banget yaa diterima ajaaa, yaudah diterima dijalanin jaa mau kesehariannya juga jadi kaya gitu yaa gapapa mau gimana lagi. Kan saya kerjanya di luar yaa, bahkan berada di lingkukan yang terhitung banyak yang kena yaa*" (S2, A3, I1, B163-173).

> "*ada. Kan Namanya tetangga kan deket ya pasti, ngga mungkin ngga ketemu kalo dia berjemur, atau kita lewat kan Namanya di desa kan belum terlalu banyak yang sadar akan masker ya, jadi yaitu takutnya dia udah kena terus kitanya lewat atau apa, ternyata ya ken aitu yang bikin takut*." (S2, A3, I1, B317-326).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"*iya ada kan meskipun sudah ngga Nampak lagi ya beritanya, cumakan terus kadang muncul lagi oh ternyata tu masih ada kan jadi belum bisa move on dari yang dulu, kalo di tanya masih cemas ya masih laah kalo ditanya dulu ngga kena tapi kena nya sekarang kan sama aja y amba ya, Cuma beda waktu aja*." (S2, A3, I1, B381-390).

" *iya banget. Takut banget mba apalagi tetangga banyak banget kan ya jadi kaya bayangin nanti kalo keluarga saya gitu gimana ya, gabisa ketemu gabisa liat deket ngga bisa ini ini*." (S2, A3, I1, B506-511).

"*kalo pas awal ngadepin pasien yang kaya gitu kan ya panik mba, ini nanti kalo saya yang nanganin dan nempel dibadan saya kemudian saya pulang kerumah ada orang tua gimana, Cuma kan sudah dikasih beberapa cara kalo habis dari luar apalagi dari rumah sakit, habis ketemu sama orang yang kaya gitu tuu ya dijalanin aja, ya mandi lah bajunya diginiin udahh udah dijalanin insyaallah gapapa*." (S2, A3, I1, B668-680).

Adapun hasil dari wawancara yang telah di lakukan, subjek berusaha untuk menerima kondisi dan tetap menjalani

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

dan dengan usaha menjaga kesehatan secara fisik maupun mental.

"*jadi kaya yaudahhh bismillah aja gapapa, dulu awalnya seperti itu*" (S2, B177-189)

"*yaa kalo ditanya lapang dada ya kalo gini keadaanya ya sudah diterima mba, yaudah kaya gini keadaaanya ya lapang dada aja. kaya ya ikhlas aja gitu mba, gapapa. Namanya juga hidup yaa eemm*" (S2, B551-554).

" *Kalo kepikiran ke situ ada mba pernah beberapa kali malah, kaya aku tuh butuh deh kayanya curhat kesini gitu, tapi Cuma beberapa hari mikir kaya butuh butuh butuh butuh cuman kaya lama lama di pikir kaya yaudahlah diterima aja orang yang kaya gini juga bukan Cuma saya, mungkin semua orang juga kaya gini tapi mereka bisa menerima keadaanya kaya gini, itu tadi yang awal yang psostif di masukin ke pikiran biar ngga terlalu panik tu ya itu dimasukin gitu*" (S2, B589-608)

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek juga melakukan upaya untuk membuat diri subjek menjadi tenang dengan cara melakukan rapid test

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

untuk memastikan kondisi kesehatan subjek di masa pandemi covid-19.

"*Yah kalo buktiin itu kan takut ya mba sampe ini rapid rapidnya yang ngga, sampe kamu harus minta dan ketemu sama dokter gitu loh, sampe dokternya bilang oh ya gapapa ini gini gini gini aman kok gitu ngga Cuma sampe disitu beli apalah,vitamin apa lah susu obat ini ini Cuma biar ngga ini ga kena ngga kena ngga kena, padahal ini kan kek diperasaan kaya aku kok deman gini gini gini..*" (S2,A4, I1, B240-251).

SP2 menyatakan bahwa di masa pandemic subjek juga sulit dalam berfikir positif, subjek sering mengalami kegelisahan dan kecemasan.

"*tentu tidak sih mba kal dia, karena dia bener bener panik kecemasannya juga meningkat. Jadi kalo sehari-hari yang dilakukan ini dia lebih sering cerita kalo merasa tertekan dengan kondisi ini merasa terncam lah ya*" (SP2,A4, I1, B36-41)

5) Perilaku Sehat

a) Masyarakat/Individu mampu mempertahankan dan meningkatkan kesehatan secara fisik dan mental

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa subjek berusaha untuk melakukan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

perilaku sehat secara fisik maupun mental. Hal yang telah subjek lakukan di masa pandemi adalah melakukan tes PCR untuk membuktikan bahwa subjek dalam kondisi baik.

"*Yah kalo buktiin itu kan takut ya mba sampe ini rapid rapidnya yang ngga, sampe kamu harus minta dan ketemu sama dokter gitu loh, sampe dokternya bilang oh ya gapapa ini gini gini gini aman kok gitu ngga Cuma sampe disitu beli apalah,vitamin apa lah susu obat ini ini Cuma biar ngga ini ga kena ngga kena ngga kena, padahal ini kan kek diperasaan kaya aku kok deman gini gini gini..*" (S2, A4, I1, B240-251).

"*iyalah, kan jadi aga nambah, maaf ya mba jadi agak curhat dikit, ngga seberapa penghasilannya tapi dulu awalnya kan mahal ya apalagi dulu rapidnya kan ada yang itu kan ada pcr, sama yang darah itu kan*" (S2,A4, I1, B264-270)

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek merasa takut apabila berinteraksi dengan masyarakat seperti Ketika ingin membeli sesuatu diluar subjek menghawatirkan akan teserang virus covid-19 yang akan mempengaruhi kesehatnnya.

"*ada kalo kaya mau membeli kebutuhan apa gitu kan keperluan rumah tangga itu kan pasti ya perlu kan pasti*

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

habis terus nah pas itu kandang pegang pegang bnayak orang terus di pegang kita juga, nah di situnya itu sih yang takut kek ini nanti di pengang banyak orang nih gimana nanti kalo kena saya pegang masa harus setiap bend akita semprot kan ngga mungkin" (S2, A4, I1, B336-347)

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek telah melakukan vaksin sesuai dengan anjuran yang di perintahkan oleh kementrian kesehatan untuk melakukan vaksin sebanyak tiga kali. Subjek menyatakan bahwa tidak ada keraguan dalam melakukan vaksin karena menurut subjek, vaksin meruapakn bentuk meminimalisir terjadinya penyebaran.

" *sudah sampe booster*" (S2, A4, I1, B619-660)

"*kalo ditanya ragu mau vaksin kaya engga ya engga sih mba, karena liatnya gini mba kalo liat bayi itu kan mereka vaksin kan ya mba dari umur berapa sampe berapa itu aja mereka ngerasa demam, sakit yang sampe nangis nangis, masa yang kaya gini engga. Ya ngga papa di terima aja, saya bisa bilang kaya gitu kan karena ya saya kerja di rumah sakiy jadi kaya liat emang yang divaksin itu dari umur berapapun itu tetep bakal ngerasain efeknya, Cuma kan efeknya beda beda kan*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

efeknya Cuma satu hari dua hari gitu ngga papa kan tetep dikasih obat sama dokternya. " (S2, A4, I1, B619-660)

"*pernah, apalagi kalo missal udah nyoba bersih dan ada celahnya dikit terus kita ngerasain ngga enak tuh badannya, itu kaya langsung isolasi sendiri gitu lho mba padahal kita belumtau beneran kena atau engga Cuma buat jaga jaga nya kaya gitu*. " (S2, A4, I1,B689-701).

SP2 menyatakan bahwa subjek mengalami peningkatan dalam menjaga kesehatan di masa pandemi, kesehatan secara mental maupun kesehatan secara fisik.

"*iyaa mba sangat y aitu, tidak hanya dia kami sekeluarga jadi mulai sering konsumsi vitamin, pake masker dsbnya, terus dia memang menekankan kepada dirinya enggan untuk melihat berita hoax atau berita yang membuat dirinya semakin cemas*" (SP2, A4, I1, B63-69)

6) Pandangan tentang diri yang sehat

a) Perspektif masyarakat meliputi aspek psikis maupun fisik

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa subjek merasa belum bisa beradaptasi sepenuhnya dengan virus pandemi covid-19, subjek menjelaskan belum mampu melupakan kejadian ini

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

dikarenakan masih hidup berdampingan dengan virus covid-19.

"kalo ditanya move on sepenuhnya ya belum ya mba ya, walaupun sebenernya sekarang ini kaya ngga ada kan sebenernya ini juga masih ada , kita masih maish hidup diantara virus itu ya mba, kecemasan ada tapi ngga yang kaya dulu dulu itu." (S2, A6, I1, B359-366).

"*iya ada kan meskipun sudah ngga Nampak lagi ya beritanya, cumakan terus kadang muncul lagi oh ternyata tu masih ada kan jadi belum bisa move on dari yang dulu, kalo di tanya masih cemas ya masih laah kalo ditanya dulu ngga kena tapi kena nya sekarang kan sama aja y amba ya, Cuma beda waktu aja*" (S2, A6, I1,B381-390).

Adapun hasil wawancara juga mengungkapan kondisi lingkungan subjek Ketika menghadapi pandemi covid-19, subjek menyatakan bahwa tidak mampu menghindari hal ini karena manusia merupakan makhluk social.

"*emm ya kalo ditanya masalah itu, sebenernya gimana ya mba ya, Namanya hidup dimasyarakat kan juga ngeliat ternyata ada yang meninggal, karena itu kan yaaa, kita udah mikir gapapa insyaAllah gapapa,*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

keluarga gapapa eehh tenyata tetangga nya ada yang kaya gitu kan kaya hahh ternyata ada nih disekitar sini masih kan ternyata ada, dan susah lagi berfikir postif akhirnya belajar lagi dan ngulang lagi dari awal." (S2, A6, I1, B440-452).

"*iya banget. Takut banget mba apalagi tetangga banyak banget kan ya jadi kaya bayangin nanti kalo keluarga saya gitu gimana ya, gabisa ketemu gabisa liat deket ngga bisa ini ini*" (S2, A6, I1, B506-511).

SP2 menyatakan bahwa dirinya mengalami respon yang kurang baik dari masyarakat di masa pandemic, nahh itu sih mba, kami ampe mendapatkan imbasnya yaa masyarakat kaya jadi me label kita dan menjauhi kita jugaituaren subjek berkerja di rumah sakit sehingga, subjek cenderung di jauhi oleh masyarakat.

"*nahh itu sih mba, kami ampe mendapatkan imbasnya yaa masyarakat kaya jadi me label kita dan menjauhi kita juga itu*" (SP1, B89-91)

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek menyadari apabila terjadi gangguan secara mental dalam menghadapi siklus pandemi covid-19 sehingga membuat subjek berniat ntuk melakukan konseling dengan psikolog ataupun psikiater.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

" *Kalo kepikiran ke situ ada mba pernah beberapa kali malah, kaya aku tuh butuh deh kayanya curhat kesini gitu, tapi Cuma beberapa hari mikir kaya butuh butuh butuh butuh cuman kaya lama lama di pikir kaya yaudahlah diterima aja orang yang kaya gini juga bukan Cuma saya, mungkin semua orang juga kaya gini tapi mereka bisa menerima keadaanya kaya gini, itu tadi yang awal yang psostif di masukin ke pikiran biar ngga terlalu panik tu ya itu dimasukin gitu*" (S2, A6, I1, B589-608)

SP2 menyatakan bahwa subjek sering bercerita kepada SP bahwa subjek ingin beberapa kali melakukan konseling, akan tetapi subjek masih mendapatkan support yang baik dari keluarga

"sebenernya saya dengan dia ini hampir sama mba, saya dan dia sering bercerita ketakutan kami di dalam menghadapi pandemic, yaa saya tau waktu itu diam au konseling itu juga dengan saya" (SP, A6, I1, B74-78)

7) Jati Diri

a) Masyarakat/ Individu mampu mengenali diri sendiri

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa subjek merasa dan menyadari dirinya sendiri. Seperti hasil wawancara yang dilakukan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

mengungkapkan subjek menerima keadaan dengan cara lapang dada.

" yaa kalo ditanya lapang dada ya kalo gini keadaanya ya sudah diterima mba, yaudah kaya gini keadaaanya ya lapang dada aja." (S2,A7, I1, B551-554)

"" *Kalo kepikiran ke situ ada mba pernah beberapa kali malah, kaya aku tuh butuh deh kayanya curhat kesini gitu, tapi Cuma beberapa hari mikir kaya butuh butuh butuh butuh cuman kaya lama lama di pikir kaya yaudahlah diterima aja orang yang kaya gini juga bukan Cuma saya, mungkin semua orang juga kaya gini tapi mereka bisa menerima keadaanya kaya gini, itu tadi yang awal yang psostif di masukin ke pikiran biar ngga terlalu panik tu ya itu dimasukin gitu*" (S2, A7, I1, B589-608)

SP2 menyatakan bahwa subjek sering memberikan atensi terhadap dirinya maupun keluarganya agar dapat menjalani kondisi dengan sabar dan ikhlas serta lapang dada.

"*yang saya tau dia sering bilang sabar sabar sabar bisa kok yang penting kita ikuti aturan pemerintah*" (SP2, A7, I1, B82-84)

8) Ego Yang Memenuhi Syarat

a) Masyarakat/Individu dapat menerima kenyataan (Realita)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek mengalami penolakan dari masyarakat karena subjek berinteraksi dengan masyarakat yang terkontaminasi virus sehingga, membuat subjek mendapatkan judgement oleh masyarakat

"*awalnya engga ya, tapi karena saya kan kerja di luar jadi banyak temen yang sudah kena, jadi saya tuh kaya sempat kena imbas gitu ya, ini nih tracking orang positif sebelumnya gitu, jadi kaya setelahnya mengalami itu beberapa kali ngga Cuma sekali ya, malahan. Jadi kalo ketemu orang yang baru kenal yaa kaya udahh ah gausah, jeleknya kaya udah pura pura gatau aja mba ada dia. Sebenrrnya mah tau Cuma kaya biar ngga yang ketemu kok ngga diajak ngobrol padahal ya niatnya kaya meminimalisir ketemu orang baru gitu loh*." (S2, A7, I1, B191-208).

" *iyaa kaya yang oh kamu habis ini yaa ke tracking kan ya serng dibilang habis kena ya? Kena tracking kan? Yaa itu semakin memperburuk padahal kan aslinya enggaa gitu tapikan dimasyarakat mau bilang engga juga ngga mungkin bisa kan yaudah saya juga gapapa Cuma kebatin jadinya*." (S2, A7, I1, B219-228)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

SP mendapatkan respon dan dukungan yang baik dari keluarga dan kerabat dalam menghadapi pandemic dengans aling memberikan support.

"ka*lo kami ini sangat sangat merangkul mba jadi keluarga selalu memberikan perhatian dan tetap saling support jika dari lingkungan kerjanya ya saya kurang tau yaa." (SP2, B95-99)*

9) Hubungan seseorang yang memadai dengan kenyataan hidupnya

a) Masyarakat/ Individu memiliki tempat yang nyaman atau seseorang yang dapat menerima tanpa syarat

Berdasarkan hasil wawancara yang telah di lakukan mengungkapkan bahwa subjek mendapatkan support baik dari keluarga maupun rekan subjek.

"*emm ada. Kalo kaya gitu kayaa, ya walaupun ngga bisa ketemu kan sekarang ada elektronik ya sekarang bisa lewat wa, bisa lewat manapun lah jadi kaya saling nyemangatin aja, "semangat yaa gapapa, kadang malah ada yang ngirim ini ngirim itu, kaya ini ya buat buat vitamin biar ngga gampang sakit, ngga sakit covid doang biar ngga gampang sakit yang lain juga gitu*." (S2,A8,I1, B521-532).

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

"*heem iyaa, sangat berpengaruh kok*" (S2, A9, I9, B541-542)

Adapun hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek mengalami tekanan karena tidak dapat berinteraksi seperti sebelum pandemi terjadi, subjek merasa kesepian karena tidak dapat berinteraksi secara bebas.

"*ya iya lah biasanya kan bersosialisasi dengan tetangga itukan perlu ya mba, ngobrol-ngobrol, ketawa Bahagia kalo ngga ada kagiatan main ke tetangga tiba tiba gaboleh kan itu kan kek sepi banget dirumah, biasanyanmain kesana kesini tapi itu gaboleh jadi kek sunyi kesepian*" (S2, B489-498)

SP mendapatkan respon dan dukungan yang baik dari keluarga dan kerabat dalam menghadapi pandemic dengans aling memberikan support.

"ka*lo kami ini sangat sangat merangkul mba jadi keluarga selalu memberikan perhatian dan tetap saling support jika dari lingkungan kerjanya ya saya kurang tau yaa." (SP2, B95-99)*

10) Upaya Yang Dilakukan Masyarakat Kota Klaten Dalam Menjaga Kesehtan Mental Di Masa Pandemi Covid-19.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Hasil wawancara dalam penelitian ini mengungkapkan upaya yang dilakukan subjek dalam menghadapi kondisi pandemi covid-19 sebagai bentuk dalam menjaga kesehatan mental dengan cara lebih memberanikan diri dan menghindari melihat berita di TV maupun di social media.

"*emm kemarin ya, berarti maksudnya gimana cara saya biar ngga panik lagi dengan keadaan sekarang yang udah lumayann ya kan, kalo saya sih lebih kaya ke nekat aja sih mba gapapa loh ini sudah aman. Dicoba pelan-pelan waspada ada Cuma ngga sampe yang berlebihan emang susah sih awalnya mba, kan dulu 2 tahun yaaa susah terus tiba-tiba harus biasa aja ngga boleh kaya gitu kan juga gabaik kan ya lama-lama jadi saya lebih ke di paksain sih pelan-pelan*" (S2, B130-145)

"*eemm kalo berfikir positif di masa ini mah mikirnya gini udah gapapa kan kita juga Namanya hidup bareng dengan banyak virus sama banyak orang, engga engga sakit kan yang penting kita nya udah berusaha gitu lho kalo emang udah sesuai yaaa engga*." (S2, B420-427)

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek melakukan tes kesehatan sebagai bukti bahwa subjek dalam kondisi baik-baik saja, sehingga subjek melaukan Tes Rapid ataupun PCR untuk membuktikan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

kondisi kesehtan mental subjek dan membuat subjek lebih tenang.

"*Yah kalo buktiin itu kan takut ya mba sampe ini rapid rapidnya yang ngga, sampe kamu harus minta dan ketemu sama dokter gitu loh, sampe dokternya bilang oh ya gapapa ini gini gini gini aman kok gitu ngga Cuma sampe disitu beli apalah,vitamin apa lah susu obat ini ini Cuma biar ngga ini ga kena ngga kena ngga kena, padahal ini kan kek diperasaan kaya aku kok deman gini gini gini..*" (S2, B240-251).

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek mengalami kesulitan untuk berfikir positif di masa pandemi covid-19. Subjek juga mengungkapkan upaya yang dilakukan untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi covid-19 dengan cara saling memeberikan support.

"*emm ya kalo ditanya masalah itu, sebenernya gimana ya mba ya, Namanya hidup dimasyarakat kan juga ngeliat ternyata ada yang meninggal, karena itu kan yaaa, kita udah mikir gapapa insyaAllah gapapa, keluarga gapapa eehh tenyata tetangga nya ada yang kaya gitu kan kaya hahh ternyata ada nih disekitar sini masih kan ternyata ada, dan susah lagi berfikir postif*

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

akhirnya belajar lagi dan ngulang lagi dari awal." (S2, B440-452)

"*emm ada. Kalo kaya gitu kayaa, ya walaupun ngga bisa ketemu kan sekarang ada elektronik ya sekarang bisa lewat wa, bisa lewat manapun lah jadi kaya saling nyemangatin aja, "semangat yaa gapapa, kadang malah ada yang ngirim ini ngirim itu, kaya ini ya buat buat vitamin biar ngga gampang sakit, ngga sakit covid doang biar ngga gampang sakit yang lain juga gitu*. (S2, B521-532).

Berdasarkan hasil wawancara juga mengungkapkan upaya yang dilakukan subjek untuk menjaga kesehatan mentalnya dengan cara menerima dan berdamai dengan diri sendiri.

"*yaa kalo ditanya lapang dada ya kalo gini keadaanya ya sudah diterima mba, yaudah kaya gini keadaaanya ya lapang dada aja*." (S2, B551-554)

"*kaya ya ikhlas aja gitu mba, gapapa. Namanya juga hidup yaa eemm*" (S2, B551-554)

4.4.3 Subjek 3 (RA)

a. Kesehatan Mental Masyarakat Kota Klaten di Masa Pandemi Covid-19

1) Mampu menjalankan tugas mental dengan baik

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

a) Masyarakat dapat menggunakan kemampuan potensi nya dengan baik dan masksimal

Hasil wawancara mengungkapkan kondisi kesehatan mental subjek di masa pandemi covid-19. Subjek menjelaskan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam menjalankan tugas mental dengan baik, subjek menjelaskan merasa terganggu serta ketakutan yang luar biasa yang dialami subjek di masa pandemi covid-19.

"*ee kondisi kesehatan mental saya di masa pandemi ini ee yaaa terganggu banget sih mba karena itu membuat ketakutan yang luar biasa kalo misalnya kita ketularan atau keluarga kita yang sampe meninggal gitu, ketakutan ngga bisa cari uang juga untuk sehari hari. Jadi emang bener bener mengganggu kesehatan mental banget sih.*" (S3, A1, I1, B25-34)

Hasil wawancara mengungkapkan subjek mengalami perubahan secara psikologis yang cukup dirasakan oleh subjek di masa pandemi covid-19, selain itu juga subjek menjelaskan bahwa ia mengalami kecemasan dan merasa bahwa dirinya tidak baik-baik saja.

"e... *Iyaaa bener bener menganggu dan merubah psikologis saya sih mba" (S3,* A1, I1, *B41-42)*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"mengalami mba, ketakutan ketakutan seperti itu muncul ketika saya mau tidur kaya gitu." (S3, A1, I1, B51-53).

Berdasarkan wawancara yang telah di lakukan subjek mengungkapkan ketakutan yang dialami subjek di masa pandemi covid-19, serta subjek menjelaskan bahwa subjek mengalami ketakutakutan yang berlebihan sehingga menimbulkan gangguan psikosomatis yang di rasakan di masa pandemi covid-19.

"*yaaa mata itu merem ya mba tapi pikiran ngga bisa berhenti berfikir kaya mikirin besuk masih bisa hidup ngga ya. Kalo pandemi ini juga ngga selesai selesai, kira-kira sampe kapan selesai nya, kira-kira gimana lagi yaaa, ketakutan ketakutan ini terus bermunculan*." (S3, A1, I1, B58-65)

"*iyaaa jadi kaya parnoan gitu mba, jadi misalnya habis dari luar habis ketemu banyak orang terus masuk dalam rumah saya merasa virusnya nempel di badan gitu mba, kalo misalnya batuk cuma ngga parah gitu langsung mikir covid ini gitu mba*" (S3, A1, I1, B73-79).

SP3 menyatakan bahwa subjek sering menceritakan bahwa subjek gelisah, cemas dan bosan ketika tidak dapat berinteraksi dengan bebas di masa pandemi

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"*kalo mengungkapkan di aitu lebih ke perilaku sih yang keliatan kaya takut kalo mau keluar, dia juga bilang bosen dirumah gitu terus dia cemas di masa pandemic*" (SP2, B12-16)

2) Mampu mengendalikan pikiran dan perbuatan.

a) Masyarakat mampu mengkontrol pikiran dan Tindakan yang akan di lakukan.

Hasil wawancara mengungkapkan tentang kemampuan subjek dalam menghadapi situasi pandemi covid-19. Subjek menjelaskan mengenai kamampuan mengkontrol pikiran dan Tindakan di masa pandemi covid-19.

"*kalo saya sih lebih menghindari melihat berita berita yang membuat saya takut. Misalnya di berita ini kan semakin banyak korban, gini gini gini itu membuat mental saya semakin down, saya lebih suka melihat berita berita yang menunjukkan tingkat kesembuhan covid meningkat gitu, cara olahraga dirumah, saya atasi dengan itu, maksudnya saya melihat cara olahraga dirumah, bagaimana cara menghabiskan waktu pokoknya saya menghabiskan waktu bagaimana caranya agar tidak membosankan dan mendengar sesuatu yang buruk*." (S3,A2,I1, B166-180).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Hasil wawancara dibawah ini juga menyatakan subjek mengalami **kendala** dalam mengkontrol diri agar selalu berfikir positif di masa pandemi covid-19 karena berita yang tersebar di dunia maya maupun secara langsung yang sulit subjek hindari di masa pandemi covid-19. Selain itu, subjek juga mengalami kesulitan dalam menjaga kesehatan mentalnya di masa pandemi covid-19 karena sikap dan perilaku masyarakat kota klaten di masa pandemi terhadap orang yang terkontaminasi cukup memberikan labeling atau judgement sehingga membuat kondisi subjek cemas.

"*yaaaa sulit mba itu, saya juga sedikit demi sedikit saya juga berusaha untuk tidak melihat dan mendengar berita berita yang buruk, menghindari melihat berita berita yang seperti itu, tetapi terkadang lingkungan saya itu eee, misalnya kemarin itu tetangga saya itu ada yang terkena tetangga sebelah saya kena covid itu heboh semuaa padahal itu bisa di atasi, terus malah pada mengucilkan*." (S3, A2,I1 B191-203).

"*eee intinya padahal itu bisa di hadapi dengan positif gitu lho mbaaa, kalo covid yaaa ayo kita bantu jangan sampe mengorbankan diri, diri kita sendiri tetapi ternyata respon masyarakat yang lain juga beda beda kan ya. Itu kan membuat kita anu eee yang bisa*

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

mengatasi itu tapi malah jadi ikut ikutan parno ikutan bingung sendiri gitu sih mba," (S3, A2, I1, B206-215)

Hasil wawancara juga mengungkapkan subjek berusaha untuk professional dalam pekerjaanya sebagai garda terdepan dalam penanganan covid19 sebagai pegawai di instansi kesehatan,

"*EEE itu juga sulit sih mba bagi saya, saya juga cemas nya luar biasa tetapi saya harus profesional saya harus juga mengaddi buat masyarakat, jadi yaaaa*" (S3, A2, I1, B270-274).

SP 3 juga memberikan pernyataan bahwa subjek sering menceritakan kesulitannya dalam menghadapi masa pandemi dna ingin melakukan konseling dengan psikolog

"*Iya betul mba, yang saya tau dia sempet kaya tanya terkait konseling online gratis itu*" (SP3, B70-72)

3) Pengendalian masalah, perasaan dan bentuk emosi yang sehat

a) Masyarakat/Individu mampu dalam mengendalikan pikiran dan tindakan sehingga menghasilkan emosi yang positif.

Hasil wawancara mengungkapkan subjek berusaha untuk mengendalikan pikiran agar selalu dapat berfikir postif di masa pandemi covid-19, subjek memberikan sugesti terhadap dirinya agar dirinya tidak mudah terpengaruh lingkungan, hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

subjek berusaha untuk dapat menjaga Tindakan dengan menaati protocol kesehatan di masa pandemi.

" *Sebisa mungkin saya mengkontrol pikiran saya, positif positif supaya saya dapat positif thingking gitu, sehat sehat sehat kan afirmasi tubuhini mempengaruhi kondisi tubuh kita jadi eee ketika lelah ya istirahat gitu yaaa mau bagaimana lagi."* (S3, A2, I1, B278-285).

"*Saya juga takut makanya ketakutan itu membuat saya menjadi lebih warning lagi di luar ya misalnya di luar saya harus pake masker double gitu di luar mba dan saya juga takuttt takut kalo kena wah saya juga akan di.. Kucilkan seperti ini nantinya"* (S3, A2, I1, B227-234).

Hasil wawancara di bawah ini juga menngungkapkan subjek mampu mengendalikan diri sebagai cara untuk menghindari kerumunan sebgai bentuk memimalisir terkontaminasi virus di masa pandemi covid-19.

"*iyaaa saya bener bener takut sampe saya itu eee sampe sayurr itu saya gofood in ketika berinteraksi juga saya pake masker double hand sanitizer selalu saya pegang, terus tiap hari saya disinfektan rumah saya, pokoknya setakut itu lah mba*" (S3. A2, I1. B135-139).

" *iyaaa, itu masih saya alami sampai sekarang, masih trauma. Walaupun saat ini masker sudah longgar ya*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

mba yaa, dan sayaa pun sudah vaksin tapi masih rasa takut itu masih ada mba, rasa nya itu masih berbekas" (S3, A2, I1, B146-151)

"*kalo kaya gitu sih iya mba, saya masih ketakutan yang luar biasa yaaa, ketika saya ketemu dengan orang atau temen saya dan tidak menggunakan masker ya saya tu kek marah gitu, kek kenapa sih kamu ga pake masker? Maskermu mana gitu lho mba. Mungkin kadang temen temen saya juga kek sebel yaa kaya apasih udah santai aja sedangkan saya masih parnoan, kalo nongkrong nongkrong juga tempatnya masih saya semprot pake disinfektan. Kalo kata temen saya kaya apa lho covid kan sudah redaa gitu kan padahal kita juga gatau kan virusnua itu kan ngga keliatan ya mba yaaa kita berusaha menjaga tapi orang lain seperti itu ya kadang suka sedih sih mbaa*" (S3, A2, I1, B390-408)

Berdasarkan hasil wawancara ini juga mengungkapkan bahwa subjek juga sempat mengalami kesulitan dalam mengendalikan tindakannya di masa pandemi covid-19. Terkhusus pada saat awal covid-19 mengalami outbreak sehingga ketersediaan masker dan perlengkapan kesehatan langka membuat subjek kesulitan dalam mengkontrol Tindakan yang dilakukan.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

"*ya itu sempat saya alami, seperti membeli masker, hansanitazier, vitamin itu sempat saya alami itu sempet saya alami. Berapapun nominalnya juga saya bayar gitu lho mba, terus setelah melihat seperti ini kaya duhhh kenapa sih kenapa kemarin sempet kaya gitu*." (S3, A2, I1, B376-382)

SP 3 juga memberikan pernyataan bahwa subjek sering menceritakan kesulitannya dalam menghadapi masa pandemi dna ingin melakukan konseling dengan psikolog

"*Iya betul mba, yang saya tau dia sempet kaya tanya terkait konseling online gratis itu*" (SP3, B70-72)

4) Adanya kedamaian dalam pikiran dan beradaptasi dengan kesehatan.

a) Masyarakat/Individu merasakan ketentraman dan kedamaian di masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil wawancara ini juga mengungkapkan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam mencapai kedamaian dimasa pandemi covid-19 dikarena kan kondisi yang sangat mengancam yang membuat subjek mengalami ketakutan.

"*yaaaa sulit mba itu, saya juga sedikit demi sedikit saya juga berusaha untuk tidak melihat dan mendengar berita berita yang buruk, menghindari melihat berita berita*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

yang seperti itu, tetapi terkadang lingkungan saya itu eee, misalnya kemarin itu tetangga saya itu ada yang terkena tetangga sebelah saya kena covid itu heboh semuaa padahal itu bisa di atasi, terus malah pada mengucilkan." (S3, A4, I1, B191-203)

Berdasarkan hasil wawancara ini juga mengungkapkan bahwa subjek berusaha untuk mencapai kedamaian dengan cara memberikan sugesti terhadap diri subjek agar subjek dapat merasa tenang serta usaha untuk menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi vitamin dan sebagainya.

"*Sebisa mungkin saya mengkontrol pikiran saya, positif positif supaya saya dapat positif thingking gitu, sehat sehat sehat kan afirmasi tubuhini mempengaruhi kondisi tubuh kita jadi eee ketika lelah ya istirahat gitu yaaa mau bagaimana lagi.* " (S3, A4, I1, B278-285)

"*yaaaa, pake masker bli vitamin, makan yang seimbang, cuci tangan, pakai handsanitazier kalo ketemu dengan orang diluar ya jangan terlalu deket dan menghindari keramaian, gitu sih mba*" (S3, A4, I1, B291-296)

Hasil wawancara di bawah ini mengungkapkan bahwa kesehatan mental subjek membaik setelah subjek menerima support dari keluarga ataupun kerabat, subjek

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

mengungkapkan bahwa support yang diberikan kepada subjek sangat mempengaruhi kondisi kesehatan mentalnya.

"*yaaa, sangat berpengaruh, misalnya saya mau keluar mau ngatasi pasien, jadi lebih ada semangat. kaya kak semangat kak jangan lupa pake masker, yaaa support lah yaaa dan sangat berpengaruh itu sangat membuat saya menjadi positif sih yaa*," (S3, A4, I1, B341-348)

"*yaaa saya menjalaninya dengan lapang dada sih yaa mba, dengan ikhlas saya niatnya ingin ibadah gitu. Masa iya ini saya mau tinggalin ini semua gitu lho, kan juga yang mengalami juga bukan Cuma saya*" (S3, A4, I1, B376-382)

SP3 menjelaskan bahwa subjek terlihat sering memotivasi diri subjek untuk tetap optimis dlaam menjalani mas apandemi, terlihat dari subjek sering menuliskan tulisan motivasi di kamar subjek.

"*iyaa mba yang saya tau ya dia kaya nulis gitu di kamarnya kata kata intinya semangatt gitu lah*" (SP3, A4, I1, B63-65)

5) Perilaku Sehat

a) Masyarakat/Individu mampu mempertahankan dan meningkatkan kesehatan secara fisik dan mental

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Hasil wawancara yang te;ah di lakukan mengungkapkan bahwa subjek berusaha untuk selalu menjaga kesehatan secara fisik dan mental dengan cara membeli vitamin dan menaati protocol kesehatan serta berusaha untuk selalu positif thinking di masa pandemi covid-19

"*yaaa untungnya sih iya ya mba yaaa, di keluarga saya kan ada grub yaaa, grub keluarga, grub kantor, grub temen-temen ini saling memberikan support misalnya jangan lupa minum vitamin, jangan lupa pake masker, jangan pergi-pergi dulu. Supportnya ngga yang ahh nyepelein gitu, jadi semuanya support*" (S3, A5, I1, B341-348).

"*yaaaa, pake masker bli vitamin, makan yang seimbang, cuci tangan, pakai handsanitazier kalo ketemu dengan orang diluar ya jangan terlalu deket dan menghindari keramaian, gitu sih mba"* (S3, A5, I1, B291-296).

"*sebisa mungkin saya mengkontrol pikiran saya, positif positif supaya saya dapat positif thingking gitu, sehat sehat sehat kan afirmasi tubuhini mempengaruhi kondisi tubuh kita jadi eee ketika lelah ya istirahat gitu yaaa mau bagaimana lagi*." (S3, A5, I1, B278-285)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

“ *kalo saya sih lebih menghindari melihat berita berita yang membuat saya takut. Misalnya di berita ini kan semakin banyak korban, gini gini gini itu membuat mental saya semakin down, saya lebih suka melihat berita berita yang menunjukkan tingkat kesembuhan covid meningkat gitu, cara olahraga dirumah, saya atasi dengan itu, maksudnya saya melihat cara olahraga dirumah, bagaimana cara menghabiskan waktu pokoknya saya menghabiskan waktu bagaimana caranya agar tidak membosankan dan mendengar sesuatu yang buruk.*” (S3, A5, I1, B166-180).

Hasil wawancara yang te;ah di lakukan mengungkapkan bahwa subjek mengalami peningkatan dalam menjaga kesehatan setelah terjadinya pandemi covid-19

“*yaaa, peningkatan nya luar biasa ya mba dulu kalo minum vitamin mungkin jarang jarang, seminggu bisa satu kali nah ini rutin setiap hari bahkan minum pokoknya bener bener meningkat sih mba. Selain dari fisik dari mental jugaa saya lebih apa ya lebih aware lagi ayo kita kelola stress nya ayo kita kelola ketakutan ketakutan ini dari pada nanti kita sakit, dimasa pandemi kan juga nanti repot yaaa*.” (S3, A5, I1, B477-488).

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

SP3 juga memberikan pernyataan bahwa subjek sangat terlihat dalam meningkatkan kesehatan di masa pandemic

"*tentu dia lebih sering mandi kaya pulanhg dari luar gitu ngga langsung masuk kamr tapi ke kamar mandi dulu mandi bersih-bersih dan baru masuk deh, iya mba dia sudah vaksin lengkap*" (SP3, A5, I1, B55-59)

6) Pandangan tentang diri yang sehat

a) Perspektif masyarakat meliputi aspek psikis maupun fisik

Hasil wawancara yang te;ah di lakukan mengungkapkan bahwa subjek berusaha untuk selalu menjaga kesehatan mental maupun fisik dengan upaya yang telah di lakukan subjek seperti membeli vitamin dan mengkontrol pikiran subjek

" *sebisa mungkin saya mengkontrol pikiran saya, positif positif supaya saya dapat positif thingking gitu, sehat sehat sehat kan afirmasi tubuhini mempengaruhi kondisi tubuh kita jadi eee ketika lelah ya istirahat gitu yaaa mau bagaimana lagi.*" (S3, A6, I1,B278-285).

Hasil wawancara dibawah ini menjelaskan berdasarkan keterangan yang diberikan oleh subjek bahwa di dalam lingkungan tempat tinggal subjek juga terdapat

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

masyarakat yang kurang menyadari akan pentingnya kesehtan mental.

"kalo di lingkungan saya belum sih mba, ya itu masih banyak yang menyepelekan gitu." (S3, A6, I1 B425-428)"

7) Jati Diri

a) Masyarakat/ Individu mampu mengenali diri sendiri

Hasil wawancara yang te;ah di lakukan mengungkapkan bahwa subjek merasa di masa pandemi membutuhkan bantuan dalam menghadapi kesehatan mentalnya, subjek menjelaskan cukup mengalami kesulitan hingga depresi dalam menghadapi pandemi covid-19 sehingga membuat subjek ingin melakuakn konseling dengan psikolog ataupun psikiater.

"*kalo keinginan itu ada sih mba, kaya ketakutan itu membuat saya ingin ke psikolog gitu mba, tapi untungnya ketika saya bilang itu ke keluarga saya, keluarga saya memberikan support jadi sebelum saya kesana saya sudah bisa sedikit menyembuhkan ketakutan ketakutan saya jadi saya ya dapet support dari keluarga gitu sih mba*," (S3, A7, I1, B441-455)."

SP3 menjelaskan bahwa subjek memiliki tempat atau support yang baik terutama dari keluarga subjek

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"*iya mba, kami keluaga dan teman juga selalu mendengarkan keluh kesah dan selalu memotivasi sebisa mungkin*" (SP3, A7, I1, B81-83)

8) Ego Yang Memenuhi Syarat

a) Masyarakat/Individu dapat menerima kenyataan (Realita)

Hasil wawancara d bawah ini juga mengungkapkan kondisi subjek untuk beradaptasi dengan lingkungan dan kondisi di masa pandemi covid-19.

"*ya gimana ya mba yaa, yaa kita jalani aja karena ini kan bukan masalah sendiri bukan masalah pribadi gitu ya ini kan di luar kendali yaaa, jadi kita ngga tau. Sudah takdir mungkin yaa jadinyaa yaudah kita survive aja ya mba yaa"* (S3, A7, I1, B461-467)

" *ya lebih ke pasrah dan ikhtiar sih mba udahlah di serhakan sama yang diatasaja,kalo pun memaang eee itu kan juga kehendak yang di atas, walaupun kitaudah ee udah aware menerima, tapi tetep kena ya kenaa gitu..tapi misalkan kita biasa aja kalo ngga kena ya ngga kena gitu. Eee lebih ke pasrah aja sih sama yang di atas*" (S3, A7, I1, B601-610).

9) Hubungan seseorang yang memadai dengan kenyataan hidupnya

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

a) Masyarakat/ Individu memiliki tempat yang nyaman atau seseorang yang dapat menerima tanpa syarat

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek mendapatkan support dari keluarga maupun kerabat dengan baik. Sehingga subjek mendapatkan penerimaan dengan baik di masa pandemi covid-19.

"*kalo keinginan itu ada sih mba, kaya ketakutan itu membuat saya ingin ke psikolog gitu mba, tapi untungnya ketika saya bilang itu ke keluarga saya, keluarga saya memberikan support jadi sebelum saya kesana saya sudah bisa sedikit menyembuhkan ketakutan ketakutan saya jadi saya ya dapet support dari keluarga gitu sih mba*," (S3, A8, I1, B441-455).

SP3 menjelaskan bahwa subjek memiliki tempat atau support yang baik terutama dari keluarga subjek

"*iya mba, kami keluaga dan teman juga selalu mendengarkan keluh kesah dan selalu memotivasi sebisa mungkin*" (SP3, B81-83)

10) Upaya Yang Dilakukan Masyarakat Kota Klaten Dalam Menjaga Kesehtan Mental Di Masa Pandemi Covid-19

Hasil wawancara dalam penelitian ini mengungkapkan upaya yang dilakukan subjek dalam

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

menghadapi kondisi pandemi covid-19 sebagai bentuk dalam menjaga kesehatan mental dengan cara menghindari melihat berita yang membuat kondisi subjek semakin down.

> "*kalo saya sih lebih menghindari melihat berita berita yang membuat saya takut. Misalnya di berita ini kan semakin banyak korban, gini gini gini itu membuat mental saya semakin down, saya lebih suka melihat berita berita yang menunjukkan tingkat kesembuhan covid meningkat gitu, cara olahraga dirumah, saya atasi dengan itu, maksudnya saya melihat cara olahraga dirumah, bagaimana cara menghabiskan waktu pokoknya saya menghabiskan waktu bagaimana caranya agar tidak membosankan dan mendengar sesuatu yang buruk*" (S3, B166-180).

> "*yaaaa sulit mba itu, saya juga sedikit demi sedikit saya juga berusaha untuk tidak melihat dan mendengar berita berita yang buruk, menghindari melihat berita berita yang seperti itu, tetapi terkadang lingkungan saya itu eee, misalnya kemarin itu tetangga saya itu ada yang terkena tetangga sebelah saya kena covid itu heboh semuaa padahal itu bisa di atasi, terus malah pada mengucilkan*." (S3, B191-203).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

"*sebisa mungkin saya mengkontrol pikiran saya, positif positif supaya saya dapat positif thingking gitu, sehat sehat sehat kan afirmasi tubuh ini mempengaruhi kondisi tubuh kita jadi eee ketika lelah ya istirahat gitu yaaa mau bagaimana lagi.*" (S3, B278-285).

Hasil wawancara mengungkapakan bahwa subjek melakukan peningkatan dalam menjaga kesehtan di masa pandemi untuk meminimalisir terkontaminasi virus dan juga untuk menghindari judgement masyarakat terhadap masyarakat lain yang terkontaminasi virus.

"*Saya juga takut makanya ketakutan itu membuat saya menjadi lebih warning lagi di luar ya misalnya di luar saya harus pake masker double gitu di luar mba dan saya juga takuttt takut kalo kena wah saya juga akan di.. Kucilkan seperti ini nantinya*" (S3, B227-234).

"*yaaaa, pake masker bli vitamin, makan yang seimbang, cuci tangan, pakai handsanitazier kalo ketemu dengan orang diluar ya jangan terlalu deket dan menghindari keramaian, gitu sih mba*" (S3, B291-296).

"*yaaa untungnya sih iya ya mba yaaa, di keluarga saya kan ada grub yaaa, grub keluarga, grub kantor, grub temen-temen ini saling memberikan support misalnya jangan lupa minum vitamin, jangan lupa pake masker,*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

jangan pergi-pergi dulu. Supportnya ngga yang ahh nyepelein gitu, jadi semuanya support" (S3, B327-335).

"*iyaaa mba tapi kita masih komunikasi masih saling menyemangati biar samasama waras gitulah mba*." (S3, B535-538).

Hasil wawancara dibawah ini mengungkapkan bahwa kondisi subjek yang mengalami ketakutan dan kecemasan di masa pandemi sehingga membuat dirinya gelisah dan ingin melakukan konsultasi dengan psikolog maupun psikiater.

"*kalo keinginan itu ada sih mba, kaya ketakutan itu membuat saya ingin ke psikolog gitu mba, tapi untungnya ketika saya bilang itu ke keluarga saya, keluarga saya memberikan support jadi sebelum saya kesana saya sudah bisa sedikit menyembuhkan ketakutan ketakutan saya jadi saya ya dapet support dari keluarga gitu sih mba"* (S3, B441-455).

"*yaaa, peningkatan nya luar biasa ya mba dulu kalo minum vitamin mungkin jarang jarang, seminggu bisa satu kali nah ini rutin setiap hari bahkan minum pokoknya bener bener meningkat sih mba. Selain dari fisik dari mental jugaa saya lebih apa ya lebih aware lagi ayo kita kelola stress nya ayo kita kelola ketakutan*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

ketakutan ini dari pada nanti kita sakit, dimasa pandemi kan juga nanti repot yaaa." (S3, B477-488).

Hasil wawancara dibawah ini mengungkapkan bahwa kondisi subjek yang mengalami kesulitan dalam mengelola kesehatan mental maupun fisik di tengah pandemi covid-19.

"*yaaa kalobisa mengelola atau engga nyasih sebenernya masih bisa cuman ya agak kesulitan gitu lho mba, untuk mengembalikan mental saya seperti sebelum pandemi ini, pelan pelan gitu mba*" (S3, B511-516).

4.4.4. Subjek 4 (DP)

a. Kesehatan Mental Masyarakat Kota Klaten Di Masa Pandemi Covid-19

1) Mampu menjalankan tugas mental dengan baik

a) Masyarakat dapat menggunakan kemampuan potensi nya dengan baik dan masksimal

Berdasarkan wawancara mengungkapkan mengenai kondisi kesehtan mental subjek di masa pandemi, subjek mengungkapkan bahwa subjek merasa terganggu dimasa pandemi karena pembatasan yang terjadi dan perubahan hidup di masa pandemi.

"*untuk kesehatan mental ya, kesehtan mental bisa di bilang terganggu ya karena kegiatan kita yang biasanya*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

tidak dibatasi dan sekarang di batasi seperti pake masker, jaga jarak ya seperti itulah, jadinya kita agak sulit untuk melakukan kegiatan seperti biasanya" (S4, A1, I1, B25-31).

Adapun keterangan subjek dari hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek berusaha untuk menjaga dan mengendalikan kesehatan mental dengan cara beribadah agar subjek merasa lebih tenang, akan tetapi subjek juga mengalami kesulitan dalam mengajaga kesehatan mental karena melihat berita di TV maupun social media yang membahas kenaikan pandemi covid-19 serta bahaya dari virus tersebut.

"*untuk menjaga kesehtan mental ya bisa dibilang y akita dari diri sendiri ibadah aja, ibadah berdoa terus atau gimana ya mba.. dan bisa dengan menghindari melihat berita biasanya mba. Melihat berita kan biasanya berita yang kita lihat kan di lebih-lebihkan atau. Belum pasti terjadi ya jadinya.. bisa dihindari..*" (S4, A1, I1, B59-67).

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa kondisi lingkungan atau kondisi keluarga subjek mengalami kecemasan apabila salah satu anggota keluarganya berpergian akibat dari pandemi covid-19.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"*yaa kalo dari orangtua sendiri, yaa ee seperti melarang yaa jangan keluar jauh-jauh kalo berpergian jauh gitu masih di larang.*" (S4, A1, I1, B291-294).

SP4 menjelaskan bahwa subjek sering terlihat cemas dan gelisah terlebih lagi pada saat kegiatan di lakukan pembatasan

"*Kalo secara langsung yaaa kaya curhat gitu engga Cuma kaya lebih ke keluarga pas bareng gitu mba, dia takut karena virus ini juga merasa tertekan karena pembatasan interaksi*" (SP2, A1, I1, B12-16)

2) Mampu mengendalikan pikiran dan perbuatan.

a) Masyarakat mampu mengkontrol pikiran dan Tindakan yang akan di lakukan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan menunjukan bahwa kondisi kesehatan mental subjek selama pandemi terganggu dan sulit dalam mengendalikan pikiran serta perbuatan atau Tindakan yang dilakukan akibat dari kenaikan tingkat covid-19.

"*ya cukup cemas y amba, soalnya kalo misalnya melihat TV atau melihat berita kan banyak diberitakan kalo ee apa covid ini sampe ada yang meninggal terus kenaikan semakin tinggi, yaa kalo cemas ya cemas ya..*" (S4, A2, I1, B39-50).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek sebisa mungkin untuk tidak melihat berita atau perkembangan covid-19 untuk menghindari kecemasan dan ketakutan.

"*untuk menjaga kesehtan mental ya bisa dibilang y akita dari diri sendiri ibadah aja, ibadah berdoa terus atau gimana ya mba.. dan bisa dengan menghindari melihat berita biasanya mba. Melihat berita kan biasanya berita yang kita lihat kan di lebih-lebihkan atau. Belum pasti terjadi ya jadinya.. bisa dihindari..*" (S4, A2, I1, B59-67).

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa kondisi lingkungan atau kondisi keluarga subjek mengalami kecemasan apabila salah satu anggota keluarganya berpergian akibat dari pandemi covid-19.

"*yaa kalo dari orangtua sendiri, yaa ee seperti melarang yaa jangan keluar jauh-jauh kalo berpergian jauh gitu masih di larang.*" (S4, A2, I1, B291-294).

SP4 menjelaksan bahwa subjek selama mas apandemi mengalami peningkatan dalam religiusistas

"*oh hiya itu mba, dia juga sering mengingatkan kaya berdoaaa sama minta sama allah supaya semua di lindungi gitu*" (SP4, B20-22)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

3) Pengendalian masalah, perasaan dan bentuk emosi yang sehat

a) Masyarakat/Individu mampu dalam mengendalikan pikiran dan tindakan sehingga menghasilkan emosi yang positif.

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam pengendalian masalah di masa pandemi Covid-19, subjek menjelaskan bahwa sulit dalam mengkontrol pikiran karena melihat situasi yang tidak kondusif.

"*ya cukup cemas y amba, soalnya kalo misalnya melihat TV atau melihat berita kan banyak diberitakan kalo ee apa covid ini sampe ada yang meninggal terus kenaikan semakin tinggi, yaa kalo cemas ya cemas ya..*" (S4, A3, I1, B39-50).

"*ya kalo untuk kegelisahan dan kesehtan mental sepertinya tidak hanya saya ya mba, pembatasan kegiatan juga berpengaruh terhadap semua orang, soalnya kan untuk hidup dilingkungan say aitu kan sosialisasinya sangat tinggi ya, jadi untuk berinteraksi pada tetangga dan sodara jadi susah dan juga untuk bekerja itu juga sulit mba.*" (S4, A3, I1, B102-121).

Berdasarkan wawancara yang telah di lakukan subjek mengungkapkan bahwa subjek menilai respon masyarakat

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

terhadap masyarakat lain yang terkontaminasi cukup berlebihan.

"*untuk kalo dari lingkungan saya kemarin sempat ada, kalo dari respon masyarakat sendiri mungkin dapat dikatakan terlalu berlebihan ya. Mungkin gimana y amba takut, takut kalo tertular."* (S4, A3, I1, B189-203).

Adapun upaya yang dilakukan untuk bisa mengkontrol pikiran dan Tindakan di masa pandemi dengan cara subjek menghindari kerumunan dan mengatur pola hidup yang sehat.

"ya dengan menghindari kerumunan dan pola hidup sehat ya gitu lah" (S4, B81-87).

"*: iya tetap berjalan dengan baik y amba karena sekarang kan era nya sudah modern jadi tertolong dengan media social bisa gunakan untuk berhubungan dengan teman-teman gitu mba."* (S4, A3, I1, B418-423)

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa kondisi lingkungan atau kondisi keluarga subjek mengalami kecemasan apabila salah satu anggota keluarganya berpergian akibat dari pandemi covid-19.

"*yaa kalo dari orangtua sendiri, yaa ee seperti melarang yaa jangan keluar jauh-jauh kalo berpergian jauh gitu masih di larang."* (S4, A3, I1, B291-294).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

SP4 menyatakan bahwa subjek dan keluarga saling memeberikan perhatian dan peringatan agar tetap tenang di masa pandemic

"*iya mba memang dia katakana dengan saya juga misalnya saya lagi memberitahu keluarga kalo pandemic outbreak lagi gitu pasti dia marah sih kaya udah gausa liat berita gituan*" (SP4, B26-30)

4) Adanya kedamaian dalam pikiran dan beradaptasi dengan kesehatan.

a) Masyarakat/Individu merasakan ketentraman dan kedamaian di masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek sulit merasakan kedamaian dan ketentraman di masa pandemi covid-19, karena berita dan peningkatan virus di masa pandemi covid-19.

"*ya cukup cemas y amba, soalnya kalo misalnya melihat TV atau melihat berita kan banyak diberitakan kalo ee apa covid ini sampe ada yang meninggal terus kenaikan semakin tinggi, yaa kalo cemas ya cemas ya..*" (S4, B39-50)."

"*Melihat berita kan biasanya berita yang kita lihat kan di lebih-lebihkan atau. Belum pasti terjadi ya jadinya.. bisa dihindari..*" (S4, A4, I1, B59-67).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Adapun hasil dari wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek mengalami kecemasan di masa pandemi karena tidak dapat bersosialisasi dengan masyarakat lain atau di batasi.

"*ya kalo untuk kegelisahan dan kesehtan mental sepertinya tidak hanya saya ya mba, pembatasan kegiatan juga berpengaruh terhadap semua orang, soalnya kan untuk hidup dilingkungan say aitu kan sosialisasinya sangat tinggi ya, jadi untuk berinteraksi pada tetangga dan sodara jadi susah dan juga untuk bekerja itu juga sulit mba."* (S4, A4, I1, B102-121).

"*masalah psycaldistancing juga lumayan merepotkan ya mba sebenernya. Soalnya seperti saya kan suka bermain sepak bola.. jadi ee bermain sepak bola kan sudah pasti berkerumun, nah untuk itu.. jadinya kalo mau bermain sangat susah."* (S4, A4, I1, B165-171).

Adapun hasil wawancara juga mengnngkapkan subjek mengalami tekanan dan ketakutan selama berada di tempat kerja di tengah pandemi covid-19, subjek menjelaskan bahwa dirinya juga mengalami psikosomatis atau merasa dirinya terancam.

"*di Bekasi, terus kalo misalkan adaa ee sebenernya udah.. udah terjadi di PT yang buat saya PKL kan apa*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

terjadi pengurangan pegawai, untuk saya sendiri masih beruntung PKL masih di tahan.." (S4, A4, I1, B138-143)

"*pernah, pada saat itu kan sebenernya batuk pilek yaa, sebenrnya batuk pilek biasa terus kita malah berpresepsi wah ini kena covid ni gitu mba*" (S4, A4, I1, B321-326)

Berdasarkan wawancara yang telah di lakukan subjek mengungkapkan bahwa subjek menilai respon masyarakat terhadap masyarakat lain yang terkontaminasi cukup berlebihan.

"*untuk kalo dari lingkungan saya kemarin sempat ada, kalo dari respon masyarakat sendiri mungkin dapat dikatakan terlalu berlebihan ya. Mungkin gimana y amba takut, takut kalo tertular." (S4,* A4, I1, *B189-203).*

"*kalo untk varian covid ee variann yang baru ya? Bisa dikatakan saya malah takut mba soalnya dari varian-varian sebelumnya itu penularannya dan sebab yang diakibatkan itu lebih parah dan lebih cepat."* (S4, A4, I1, B225-230)

Berdasarkan hasil wawancara subjek mengungkapkan bahwa subjek merasa tenang, aman serta mendapatkan sedikit kedamaian apabila mendapatkan support dari orang terdekat, keluarga maupun teman subjek.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"ya kalo dari keluarga sendiri ya saling menyemangati y amba, saling megingatkan untuk tenang lah, ee ngga usah panik." (S4, A4, I1, B280-283).

"ee iya mba dari keluarga sendiri lah, kalo misalnya saya sakit kan pasti yang dicari dari keluarga dulu, pastikan keluarga ee merawat saya tidak mungkin oranglain atau tetangga, pastikan tetangga sendiri juga takut" S4, A4, I1, B386-392)

Adapun hasil wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek juga berusaha untuk sedikit demi sedikit membiasakan dengan perubahan di masa pandemi covid-19

"*kalo seperti biasa 100 % belum mungkin y amba, sedikit-sedikit*" (S4, A4, I1, B378-380).

5) Perilaku Sehat

a) Masyarakat/Individu mampu mempertahankan dan meningkatkan kesehatan secara fisik dan mental

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan kondisi kesehatan subjek. Subjek mengalami peningkatan dalam menjaga kesehatan di masa Pandemi covid-19 selain itu, subjek juga sudah melaksanakan vaksin sebagai bentuk upaya menekan penyebaran covid-19 serta mempertahankan daya tahan tubuh.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"*ya dengan menghindari kerumunan dan pola hidup sehat ya gitu lah*" (S4, A5, I1, B81-87).

"*untuk pola sehat sendiri yaa dengan mengkonsumsi vitamin sih mba setiap harinya. Terus untuk olahraga juga bisa olahraga minum vitamin juga serta menjaga pola makanan ya mba*" (S4, A5, I1, B88-93).

Adapun hasil dari wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek mendapatkan himbauan di tempat kerja untuk selalu menjaga protocol kesehatan di masa pandemi covid-19.

"*yaa untuk perusahaan sendiri juga dihimbau untuk seluruh karyawan selalu melaksanakan protocol kesehatan, sebelum masuk perusahaan menggunakan masker mencuci tangan terlebih dahulu*" (S4, A5, I1, B147-152)

Berdasarkan hasil keterangan wawancara yang telah dilakukan subjek mengungkapkan bahwa di lingkungan tempat tinggal subjek sempat terdapat masyarakat yang terkontaminasi virus.

"*oo o untuk keluarga mungkin ini sodara terdekat pernah, dan sudahh apay ya sudah di tangani lah.*" (S4, A5, I1, B182-184).

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"*yaa, tentu ada peningkatan y amba.. ya yang awalnya ngga pake masker jadi pake masker. Terus kemana-mana juga harus pake handsanitazier yaa, kalo misalnya habis berpergian sebelum masuk rumah itu dibiasakan cuci tangan terus setelah itu dibiasakan mandi biasanya mba.*" (S4, A5, I1, B243-250)

"*kalo untk varian covid ee variann yang baru ya? Bisa dikatakan saya malah takut mba soalnya dari varian-varian sebelumnya itu penularannya dan sebab yang diakibatkan itu lebih parah dan lebih cepat."* (S4, A5, I1, B225-230)

"*pernah mba, misalnya dari puskesmas terdekat tu melakukan himbauan kepada masyarakat. Terus untuk melakukan itu apa disenfektan itu rutin lah seminggu sekali, dan bisa dibantu warga dan relawan-relawan gitu lah*" (S4, A5, I1, B444-450).

"*iya mba ke desa sambil bisa bersosialisasi mba sama apa ee menghimbau lah dan memberikan edukasi*" (S4, A5, I1, B456-459).

SP4 menjelaskan bahwa subjek terlihat meningkatakan dalam menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi vitamin maupun menggunakan masker ketika akan berpergian.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

"*Iya mba kami serumah selalu mengkonsumsi viamin dengan rutin dan mengikuti prokes"*

"Iya betul mba, dia masih selalu pake masker dan masih lah ya ikuti prokes" (SP4, B59-60)

6) Pandangan tentang diri yang sehat

a) Perspektif masyarakat meliputi aspek psikis maupun fisik

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa subjek mampu dalam mengatur diri untuk maksimal dalam menjaga kesehatan di masa Pandemi covid-19.

"*Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa subjek mampu dalam mengatur diri untuk maksimal dalam menjaga kesehatan di masa Pandemi covid-19.*" (S4, A6,I1, B306-3014).

"*ee yakan karena apaa sebelumnya missal kita kan kaya Cuma penyakitkan batuk pilek atau demam biasa yaa takutnya kalo dibawa kedokter kita di covid kan malah mengganggu*" (S4, A6,I1, B336-341).

"*saya ee mulai sedikit demi sedikit lah yaa apaa ee menuju ke kehidupan yang biasa ee normal lagi lah."* (S4, A6,I1, B373-375).

7) Jati Diri

a) Masyarakat/ Individu mampu mengenali diri sendiri

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan mengungkapkan bahwa subjek mampu dalam mengatur diri untuk maksimal dalam menjaga kesehatan di masa Pandemi covid-19.

"*yaa, tentu ada peningkatan ya mba.. ya yang awalnya ngga pake masker jadi pake masker. Terus kemana-mana juga harus pake handsanitazier yaa, kalo misalnya habis berpergian sebelum masuk rumah itu dibiasakan cuci tangan terus setelah itu dibiasakan mandi biasanya mba."* (S4, A7, I1, B243-250)

"*iya, jadikan seperti memakai masker kan malah kaya menjadi kebiasaan, udah menjadi apay a kalo mau berpergian harus pakai gitu."* (S4, A7, I1, B306-3014)

8) Ego Yang Memenuhi Syarat

a) Masyarakat/Individu dapat menerima kenyataan (Realita)

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapkan bahwa subjek dapat menerima kenyataan atau keadaan di masa pandemi dengan banyak melakukan doa serta yakin bahwa Pandemi akan segera selesai.

"*untuk lingkungan sekitar belum kayanya mba*" (S4, A8, I1, B100-102).

"*di Bekasi, terus kalo misalkan adaa ee sebenernya udah.. udah terjadi di PT yang buat saya PKL kan apa*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

terjadi pengurangan pegawai, untuk saya sendiri masih beruntung PKL masih di tahan.." (S4, A8, I1, B138-143)

"*kalo dari support sendiri kepada warga yang kena, atau tertular baik sih mba, bisa di bantu.. missal punya peliharaan, nah peliharaan nya itu di carikan makan, terus makanan sehari-hari juga di berikan, dikasih ee di cover dulu dari mulai kena sampai bisa beraktivitas kembali*." (S4, A8, I1, B214-221).

"*ya kalo dari keluarga sendiri ya saling menyemangati y amba, saling megingatkan untuk tenang lah, ee ngga usah panik."* (S4, A8, I1, B280-283)

"*tapi ini ee belum mbaa, karena ya saya paling cerita sama keluarga*" (S4, A8, I1, B399-406).

"*ya kalo rasa sperti itu iya mba, karena kan kemarin pas pandemi itu sekolah y amba masih sekolah eklas dua, jadi pas moment-moment sekolah itu asik dengan teman terus tiba-tiba dibatasi dan malah berhenti*" (S4, A8, I1, B429-434).

9) Hubungan seseorang yang memadai dengan kenyataan hidupnya

a) Masyarakat/ Individu memiliki tempat yang nyaman atau seseorang yang dapat menerima tanpa syarat.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Berdasarkan wawancara yang telah di lakukan subjek mengungkapkan bahwa subjek menilai respon masyarakat terhadap masyarakat lain yang terkontaminasi berlebihan sehingga membuat subjek kurang nyaman.

"*untuk kalo dari lingkungans aya kemarin sempat ada, kalo dari respon masyarakat sendiri mungkin dapat dikatakan terlalu berlebihan ya. Mungkin gimana y amba takut, takut kalo tertular*." (S4, A7, I1, B189-203)

Berdasarkan wawancara juga mengungkapkan bahwa subjek juga mendapatkan tempat berkeluh kesah, ataupun mendapatkan support dari lingkungan.

"*kalo dari support sendiri kepada warga yang kena, atau tertular baik sih mba, bisa di bantu.. missal punya peliharaan, nah peliharaan nya itu di carikan makan, terus makanan sehari-hari juga di berikan, dikasih ee di cover dulu dari mulai kena sampai bisa beraktivitas kembali*." (S4, A7, I1, B214-221).

"*ee ya gimana y amba, kemarin itu kan juga sempat terdengar berita yaa, berita kalo missal kita sakit terus periksa kerumah sakit misal di covid kan kerena gimana ya mba, dari pemerintah sendiri kan memberikan bonus lah yaa kalo bisa mengindikasikan pasien itu covid*." (S4, A7, I1, B355-364)

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

"*ee iya mba dari keluarga sendiri lah, kalo misalnya saya sakit kan pasti yang dicari dari keluarga dulu, pastikan keluarga ee merawat saya tidak mungkin oranglain atau tetangga, pastikan tetangga sendiri juga takut*" (S4, A7, I1, B386-392)

"tapi ini ee belum mbaa, karena ya saya paling cerita sama keluarga" (S4, A7, I1, B399-406)

"iy*a tetap berjalan dengan baik y amba karena sekarang kan era nya sudah modern jadi tertolong dengan media social bisa gunakan untuk berhubungan dengan teman-teman gitu mba."* (S4, A7, I1, B418-423).

10) Upaya Yang Dilakukan Masyarakat Kota Klaten Dalam Menjaga Kesehtan Mental Di Masa Pandemi Covid-19.

Hasil wawancara dalam penelitian ini mengungkapkan upaya yang dilakukan subjek dalam menghadapi kondisi pandemi covid-19 sebagai bentuk dalam menjaga kesehatan mental dengan cara mendekatkan diri kepada Allah, dan tetap menjaga protocol kesehatan.

"*untuk kesehatan mental ya, kesehtan mental bisa di bilang terganggu ya karena kegiatan kita yang biasanya tidak dibatasi dan sekarang di batasi seperti pake masker, jaga jarak ya seperti itulah, jadinya kita agak*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

sulit untuk melakukan kegiatan seperti biasanya" (S4, B25-31).

"*untuk pola sehat sendiri yaa dengan mengkonsumsi vitamin sih mba setiap harinya. Terus untuk olahraga juga bisa olahraga minum vitamin juga serta menjaga pola makanan ya mba*" (S4, B88-93).

"*untuk menjaga kesehtan mental ya bisa dibilang y akita dari diri sendiri ibadah aja, ibadah berdoa terus atau gimana ya mba.. dan bisa dengan menghindari melihat berita biasanya mba. Melihat berita kan biasanya berita yang kita lihat kan di lebih-lebihkan atau. Belum pasti terjadi ya jadinya.. bisa dihindari.." (S4, B59-67).*

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

4.5 Pembahasan

Kondisi Kesehatan Mental (Psikologis) Masyarakat Kota Klaten Di Masa Pandemi Covid-19

Penggalian informasi yang sudah dilakukan kepada masyarakat Kota Klaten, dengan wawancara dan observasi yang dilakukan oleh peneliti kepada subjek untuk mengetahui kondisi kesehatan mental atau kondisi psikologis subjek di masa pandemi covid-19. Pandemi covid-19 memberikan dampak yang sangat luas antara lain. dampak terhadap kesehatan fisik, dampak yang terjadi apabila virus covid-19 terserang pada manusia adalah dengan gejala batuk, demam, flu, dan influenza berat. Dampak covid-19 tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan secara fisik

akan tetapi juga berdampak terhadap kesehatan secara mental, kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. 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).

Berdasarkan keterangan ke empat masyarakat kota Klaten bahwa sulit mengendalikan pikiran di masa pandemi menurut WHO (2019) yang mengungkapkan bahwa ditengah pandemi seperti saat ini, kegelisahaan dan ketakutan telah membuat mental seseorang menjadi terganggu. Individu harus dapat mengendalikan dirinya agar hidup tetap sehat, baik sehat fisik maupun sehat secara mental.

Sejalan dengan pernyataan yang diberikan oleh subjek pendukung dari ke empa subjek yang menyatakan bahwa ke empat subjek mengalami perubahan dan kecemasan yang berlebihan di masa pandemic.

Sejalan dengan pendapat Indriyanti (2022) terdapat kan hasil dari penelitian yang sudah di lakukan, dari hasil analisis data penelitian didapatkan faktor dominan yang berpengaruh kepada kesehatan mental responden penelitian adalah faktor lingkungan Dari hasil ini juga disimpulkan bahwa faktor lingkungan setidaknya memicu gangguan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

kesehatan mental sebesar 1,379 kali lipat dan paling besar dapat memicu gangguan kesehatan mental sebesar 129,722 kali lipat.

Menurut Indriyanti (2022) yang menyatakan bahwa kondisi yang mempengaruhi kesehatan mental adalah faktor lingkungan selama masa pandemi covid-19 diantaranya 1). Informasi mengenai jumlah pasien, perkembangan pasien yang terkontaminasi maupun yang sembuh hingga meninggal dunia. 2). Pemberlakuan beragam kebijakan pembatasan aktivitas selama masa pandemi covid-19. 3) Informasi mengenai perkembangan terkontaminasi di sekitar tempat tinggal.

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian ini menunjukan bahwa ke empat subjek masyarakat kota Klaten yang mengalami gangguan kesehatan mental di masa pandemi covid-19 cenderung sulit untuk menjalankan tugas mental dengan baik dan normal seperti sebelum pandemi terjadi. Kesulitan dalam menjalankan tugas mental dengan baik ini dapat dibuktikan dengan sikap dan perilaku ke empat subjek yang menunjukan kegelisaha, ketakutan, dan rasa kurang aman di masa pandemi covid-19. Ke empat subjek memberikan keterangan bahwa gangguan kesehatannya selama pandemi mengalami gangguan dan tekanan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulva (2020) yang mengatakan bahwa respon masyarakat dalam menghadapi pandemi covid adalah masyarakat merasakan kecemasan yang meningkat, ketegangan dalam diri, panik serta gejala psikosomatis yang terjadi dalam diri. Gejala yang muncul akibat

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

pandemi juga dapat menimbulkan frustasi atau stress berlebihan sehingga dapat menganggu sistem fungsi social masyarakat.

Hal ini di kuatkan oleh pernyataan ke empat subjek yang menyatakan bahwa ke empat subjek mengalami tekanan di mas apandemi covid-19 karena adanya bebrapa aturan yang sulit serta pembatasan yang membuat ruang gerak ke empat subjek menjadi tidak berjalan dengan normal

Berdasarkan keterangan dari ke empat subjek yang menunjukan bahwa, selama pandemi covid-19 membuat kegiatan yang biasa dilakukan sangat terbatas hal tersebut akibat dari pemberlakukan *psycaldistancing*, pembatasan ini juga memberikan dampak kepada perekonomian. Ke empat masyarakat Kota Klaten juga menjelaskan bahwa kondisi kesehatan mentalnya terganggu akibat aktivitas yang dibatasi dan membuat ke empat subjek sulit untuk berinteraksi, selain itu ketakutan yang muncul apabila bersosialisasi juga menjadi tekanan dalam diri ke empat subjek. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Deliviana (2022) yanga menjelaskan bahwa dampak negatif yang dirasakan oleh masyarakat Indonesia adalah berkurangnya pendapatan, hilangnya pekerjaan akibat Pemutusan Hubungan Kerja (PHK), terbatasnya aktivitas, dan kejenuhan selama berada di rumah selama berbulan-bulan.

Berdasarkan dari temuan ke empat masyarakat kota Klaten yang mengalami gangguan kesehatan mental di masa pandemi covid-19 menunjukan bahwa dari ke empat masyarakat kota Klaten sulit untuk

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

mengendalikan pikiran dan perbuatan di masa pandemi. Akan tetapi berdasarkan keterangan dari kempat masyarakat kota Klaten juga mengungkapkan bahwa masyarakat kota Klaten berusaha untuk tenang, dan melakukan kegiatan untuk melupakan atau mengalihkan kondisi yang sedang terjadi.

Kesulitan dalam mengendalikan pikiran dan Tindakan di masa pandemi ini di dasari karena penyebaran covid-19 yang begitu cepat dan tiba-tiba membuat ke empat masyarakat kota Klaten tidak siap menerima kondisi, berita yang beredar di masyarakat dari social media maupun TV juga menjadi salah satu faktor yang sulit untuk dapat mengendalikan pikiran masyarakat kota Klaten.

Hal ini sejala dengan keterangan yang di berikan ke empat subjek yang menjelaskan bahwa k emepat subjek mengalami gangguan faktor ekternal seperti ketika melihat berita sehingga membuat tekanan tersendiri karena ketakutan dan kecemasan semakin meningkat.

Berdasarkan hasil temuan, ke empat subjek masyarakat kota Klaten juga berusaha untuk mengendalikan pemikiran dan perbuatan di masa pandemi dengan cara berusaha memeberikan sugesti terhadap dirinya sendiri, dan mendekatakan diri kepada Allah, meningkatkan dalam menjaga kesehatan secara fisik dengan cara olahraga dan menghabiskan banyak waktu untuk kegiatan di dalam rumah,

Sejalan dengan pernyataan Menurut Wahyuni (Deliviana, 2022) yang mengatakan bahwa spiritualitas dan religiusitas diketahui dapat

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

mempengaruhi kesehatan mental karena mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif, serta mampu meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekanan hidup. Keempat subjek dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa upaya yang dilakukan dalam mengatasi kesehatan mental yaitu dengan cara berdoa dan pasrah terhadap ketetapan Tuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Zhang, Ma, dan Di (2020) di Beijing mengungkapkan bahwa selama pandemi faktor yang dapat membantu dalam menjaga kesehatan mental adalah dengan meningkatkan kesehatan fisik. Misalnya dengan berolahraga, meditasi dan menjaga pola tidur, dalam penelitian ini dinyatakan efektif dalam mengatasi perasaan negatife di masa pandemi. Sejalan dengan pernyataan yang diberikan dari subjek URH, RA dan DP yang melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi.

Berdasarakan hasil temuan, dari ke empat masyarakat kota Klaten yang mengalami gangguan kesehatan mental di masa pandemi mengungkapkan adanya kedamaian dalam pikiran dan beradaptasi dengan kesehatan. Berdasarakan keteragan dari ke empat masyarakat kota Katen bahwa ke empat subjek dapat merasa ssedikit tenang di masa pandemi dengan cara banyak mendekatkan diri dengan Tuhan, mengindari melihat berita di media televisi dan media social, adanya berita di media social membuat ke empat masyarakat kota Klaten mengalami kecemasan dan kegelisahan setelah melihat beirita tersebut.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Hal ini di kuatkan dengan pernyataan subjek yang menjelaskan bahwa dari ke empat subjek terlihat meningkatkan religiusitas ddi masa pandemic covid-19.

Sejalan dengan penelitian Menurut Indriyanti (2022) menyatakan bahwa kondisi yang mempengaruhi kesehatan mental adalah faktor lingkungan selama masa pandemi covid-19 diantaranya 1). Informasi mengenai jumlah pasien, perkembangan pasien yang terkontaminasi maupun yang sembuh hingga meninggal dunia. 2). pemberlakuan beragam kebijakan pembatasan aktivitas selama masa pandemi covid-19. 3) informasi mengenai perkembangan terkontaminasi di sekitar tempat tinggal.

Berdasarkan temuan penelitian, ke empat masyarakat kota Klaten yang terkena dampak pandemi covid-19 mampu melakukan perilaku sehat di masa pandemi, upaya yang dilakukan ke empat masyarakat kota klaten dengan cara, meningkatkan immunitas. Hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imunitas dengan mengkonsumsi vitamin, melakukan kegiatan olahraga, menjaga pola makan, dan berusaha untuk menghindari kerumunan serta selalu melakukan *protocol* kesehatan. Sejalan dengan pendapat menurut penelitian yang dilakukan oleh Zhang, Ma, dan Di (2020) di Beijing mengungkapkan bahwa selama pandemi faktor yang dapat membantu dalam menjaga kesehatan mental dengan cara meningkatkan kesehatan fisik dengan cara olahraga, meditasi dan menjaga pola tidur, dalam penelitian ini di nyatakan *efektif* dalam mengatasi perasaan *negative* di masa pandemi.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Karuniawati & Putri (2020) berpendapat bahwa mencuci tangan dengan sabun sebelum makan juga perlu dilakukan. Hal ini merupakan satu langkah untuk mencegah penyebaran virus Corona. Kegiatan mencuci tangan sebelum makan maupun melakukan aktivitas apapun menggunakan sabun dan air mengalir selama 20 detik dengan sabun maupun cairan pencuci tangan yang mengandung alkohol sebesar 60%.Setelah melakukan aktivitas di luar rumah sangat penting karena dengan mencuci tangan setelah melakukan aktvitas juga dapat mengurangi penularan bakteri atau virus yang didapatkan dari luar rumah

Berdasarkan hasil temuan penelitian, dari ke empat maysrakat kota Klaten mengungkapkan masyarakat sulit untuk menilai diri atau melihat pandangan diri yang sehat serta kesulitan untuk mengenali jati diri di masa pandemi covid-19. Dari ke empat subjek menjelaskan masyarakat sulit untuk merasakan ketenangan dan kenyaman di kondisi pandemi, ketakutan dan kecemasan serta kegelisahan membuat masyarakat sulit untuk menilai diri yang sehat, dari ke empat subjek menjelaskan bahwa sering mengalami gejala *psikosomatis* yang artinya kondisi tubuh merasa ada yang sakit akan tetapi dari pernyataan dokter menyatakan bahwa tidak ada masalah dalam dirinya.

Sejalan dengan pendapat yang dinyatakan oleh Zulva (2020) bahwa masyarakat merasakan kecemasan yang meningkat, ketegangan dalam diri, panik serta gejala psikosomatis yang terjadi dalam diri. Gejala yang muncul

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

akibat pandemi juga dapat menimbulkan *frustasi* atau stress berlebihan sehingga dapat menganggu sistem fungsi social masyarakat.

Psikosomatis yang dirasakan ke empat subjek yang mengalami gangguan kesehatan mental seperti merasa batuk, pilek, demam yang menyerupai gejala dari virus covid-19. Hal ini membuat dua dari ke empat subjek beberapa kali melakukan tes rapid atau PCR utnuk membuktikan kondisinya yang sebenarnya.

Berdasarkan hasil temuan, penelitian ini menyatakan bahwa ke empat masyarakat kota Klaten dapat melalui ego yang memenuhi syarat atau masyarakat mampu menerima realita atau kenyataan hidup di masa pandemi, berdasarkan keterangan yang diberikan dari keempat subjek menjelaskan bahwa di masa pandemi covid-19 ke empat subjek berusaha menerima dan menjalani kondisi yang terjadi dengan lapang dada dan berserah diri kepada Allah.

Berdasarakan keterangan ke empat subjek menjelaskan pandemi covid-19 yang terjadi di luar kendali dan kemampuan ke empat Masyarakat. Ke empat masyarakat kota klaten juga menjelaskan upaya yang dilakuakan selalu menjaga dan mentaati prokes serta mengendalikan pikiran di masa pandemi, hal tesesebut dilakukan agar tidak mudah stress merupakan sebuah bentuk penerimaan kondisi. Serta tetap berusaha menjalankan protocol kesehatan hal ini dilakukan untuk menekan terjadinya penyebaran pandemi covid-19.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

Berdasarkan hasil temuan, keempat masyarakat Kota Klaten di masa pandemi menyatakan bahwa terdapat Hubungan seseorang yang memadai dengan kenyataan hidupnya, berdasarkan keterangan ke empat masyarakat kota Klaten di masa pandemi covid-19 menyatakan ke empat subjek mendapatkan dukungan atau penerimaan di masa pandemi covid-19, dukungan yang di berikan pihak keluarga, petugas kesehatan serta kerabat membuat ke empat masyarakat kota Klaten bisa menghadapi situasi pandemi covid-19. Sejalan dengan pendapat yang di berikan oleh Deliviana (2020) yang mengatakan bahwa dukungan social dan penerimaan di masa pandemi covid-19 menjadi salah satu faktor yang dapat membuat manusia mampu menjalani kondisi kritis dimasa pandemi.

Kesehatan mental dapat mempengaruhi sistem kesehatan secara fisik, pikiran dan kondisi psikologis manusia dapat mempengaruhi ketahanan tubuh dan imunitas pada manusia. Pandemi covid-19 juga berpengaruh terhadap kesehatan mental masyarakat dimana masyarakat merasa cemas, ketakutan, gelisah, frustasi di masa pandemi. Seperti pendapat yang di sampaikan 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.

Gangguan kesehatan mental atau kondisi piskologis masyarakat Kota Klaten di masa pandemi menurut empat subjek dalam penelitian ini, mengungkapkan bahwa ke empat subjek masyarakat Kota Klaten

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

mengalami gangguan kesehatan secara mental maupun kesehatan secara fisik yang dialami. Ke empat subjek mengungkapkan permasalahan yang di rasakan selama masa pandemi covid-19. Sejalan dengan hasil skrinning yang telah di lakukan yang menunjukan hasil bahwa ke empat subjek mengalami gangguan kesehatan mental atau gangguan psikologis di masa pandemi

Kondisi psikologis dimasa pandemi covid-19 menurut subjek URH mengungkapakan, bahwa URH merasa kondisi kesehatan mentalnya selama pandemi memburuk. URH merasa tidak bisa mendapatkan kenyamanan seperti sebelum pandemi, kondisi yang berubah di masa pandemi memberikan dampak kepada URH cukup luas. URH mengatakan bahwa dirinya mengalami kecemasan akan kondisi yang sedang terjadi dan ketakutan apabila berinteraksi dengan masyarakat lain. Sejalan dengan hasil skrinning yang telah di isi oleh URH yang menunjukan dampak bahwa URH mengalami gangguan kecemasan di masa pandemi.

URH mengatakan bahwa kondisi lingkungan tempat tinggal nya juga mengalami hal yang sama, ketakutan dan kegelisahan bahkan URH sempat megalami frustasi akan kondisi yang memprihatinkan di masa pandemi, selain itu URH juga mengalami kecemasan akibat dari penilaian masyarakat dan Tindakan masyarakat di masa pandemi terhadap URH dan keluarganya yang disebabkan oleh ketakutan masyarakat untuk berinteraksi dengan URH maupun keluarganya, yang pada saat itu URH dan keluarga

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

sedang menjalani isolasi mandiri karena terdapat keluarga yang di nyatakan positif.

URH mengatakan bahwa kondisi kesehatan mental nya terganggu akibat dari pandemi covid-19 dikarenakan aktifitas yang biasa dilakukan oleh URH menjadi sangat terbatas serta kecemasan akan tertular virus membuat URH tidak nyaman, terlebih pada saat terjadinya krisis di Indonesia khususnya di Kota Klaten mengenai kebutuhan untuk melindungi diri seperti masker, handsanitazier, vitamin sangat langka.

URH juga mengatakan bahwa dirinya sempat terkontaminasi virus, akibat dari berita yang menyebar di media TV maupun media social mengenai penyebaran virus yang begitu cepat serta membahayakan membuat kondisi kesehatan URH semakin memburuk ditengah kondisi URH yang pada saat itu sedang survive dalam menghadapi virus covid-19.

Adapun kondisi kesehatan mental masyarakat Kota Klaten dengan inisial CWU mengatakan bahwa kondisi kesehatan mental CWU mengalami perubahan yang sangat luar biasa, CWU mengatakan bahwa dirinya mengalami stress, depresi akibat dari virus pandemi covid-19. CWU mengatakan bahwa kondisi mentalnya sangat terganggu karena pembatasan yang terjadi di lingkungan CWU meneyebabkan ketakutan dan kecemasan yang dirasaka olehnya.

Berdasarkan keterangan CWU juga mengalami depresi Ketika akan berinterkasi atau menangani pasien covid-19, CWU merupakan salah satu petugas yang menjadi garda terdepan dalam penanganan covid-19, CWU

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

bertugas sebagai petugas tracking dalam penyebaran covid-19 yang terjadi sehingga CWU berinteraksi secara langsung kepada pasien yang terkontaminasi, sehingga hal ini membuat ketakutan yang di rasakan semakin tinggi.

CWU menyatakan bahwa dirinya mengalami ketekutan yang luar biasa karena dampak dari terkontainasi virus sangat berbaya dan penyebarannya juga sangat cepat sehingga membuat CWU parno dan gelisah apabila menjalani aktivitas. CWU menyatakan bahwa dirinya mengalami ketakutan yang berlebihan di masa pandemi, ketakutan CWU tidak hanya mengkhawatirkan dirinya sendiri akan tetapi CWU takut apabila keluarga dan orang terdekatnya terkena atau terkontaminasi virus tersebut.

Salah satu cara yang CWU lakukan untuk menenangkan diri dengan cara berdoa dan ikhlas serta menjalankan protocol kesehatan dengan baik. Sehingga ketakutan yang berlebihan dapat menjadi lebih tenang.

RA juga menyatakan bahwa dirinya mengalami kecemasan dan gelisah yang dirasakan di masa pandemi covid-19, RA mengalami ketakutan apabila terkontaminasi virus, ketakutan apabila berinteraksi dan ketakutan akan berita yang tersebar di media TV maupun social media. Kondisi kesehatan mental RA di masa pandemi juga mengalami gangguan secara psikis, RA menyatakan bahwa kondisi ini sangat merubah kehidupan RA yang biasa nya berjalan normal menjadi berubah seluruhnya

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

RA mengalami ketakutan dan trauma yang dirasakan di masa pandemi hingga RA kesulitan untuk tenang di masa pandemi. RA mengatakan bahwa dirinya tidak bisa tidur karena kegelisahan akibat dari dampak pandemi covid-19 ini. RA yang bekerja si luar dan selalu beraktivitas menjadi sangat takut Ketika akan berinterkasi dengan orang, RA mengatakan bahwa dirinya sulit untuk mentralkan pikiran menjadi lebih tenang, keseharian yang RA rasakan sangat berat karena RA merasa tertekan dan terancam di masa pandemi.

Berdasarkan hasil wawancara mengungkapakan kondisi kesehatan mental DP di masa pandemi. DP mengatakan bahwa dirinya mengalami ketakutan yang luar biasa di masa pandemi dan ketakutan apabila berinterkasi dengan masyarakat lain.

DP mengatakan bahwa adanya pandemi covid-19 membuat dirinya sulit untuk berifikir positif, karena penyebaran covid-19 yang sagat berbahaya membuat mental DP tergangaggu. DP merasa bahwa aktivitas yang biasa ia lakukan menjadi sangat terbatas selain itu DP juga megalami kebosanan apabila di dalam rumah dan dilarang untuk berinteraksi dengan masyarakat lain, hal ini membuat dirinya menjadi stress dan trauma.

Sejalan dengan penyataan menurut WHO (2019) yang mengungkapkan bahwa Ditengah pandemi seperti saat ini, kegelisahaan dan ketakutan telah membuat mental seseorang menjadi terganggu. Individu harus dapat mengendalikan dirinya agar hidup tetap sehat, baik sehat fisik maupun sehat secara mental. Sehat mental memberikan arti bahwa suatu

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

keadaan seseorang yang sedang dalam kondisi baik bahkan dapat mengembangkan bakat yang ada pada dirinya serta dapat melewati setiap bentuk tekanan dalam kehidupan yang dijalaninya bahkan mampu ikut serta membantu lingkungan dia dalam bersosial.

Berdasarkan keterangan dari ke empat subjek yang mengalami gangguan kesehatan mental di masa pandemi seperti ketakutan, gelisah, insomnia serta kecemasan sejalan dengan pendapat WHO (2019) yang menjelaskan stress yang timbul di masa pandemi yaitu, timbulnya sisi ketakutan yang luar biasa karena kecemasan apabila terkontaminasi virus yang menjangkit dirinya maupun orang yang disayangi, kurang istirahat yang disebabkan oleh insomnia, adanya Riwayat sakit yang di alami,

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.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dimasa pandemi covid-19 menurut ke empat subjek terdapat dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Ke empat subjek memberikan keterangan mengenai faktor yang mempengaruhi kesehatan mentalnya di masa pandemi covid-19.

URH menyatakan bahwa faktor yang menjadi penyebab gangguan kesehatan mentalnya terganggu disebabkan oleh dirinya sendiri yang sulit mengkontrol pikiran dan kesulitan dalam menerima kondisi yang berubah cukup cepat ini. URH juga mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kesehatan mentalnya di masa pandemi covid-19 juga berdasarkan kabar atau berita yang meluas mengenai perkembangan serta peningkatan dan penyebaran virus covid-19 yang disiarkan melalui TV maupun media social.

URH menyatakan bahwa faktor yang membuat dirinya takut di masa pandemi adalah Ketika URH dan keluarganya mendapatkan respon negative Ketika terkontaminasi virus, lingkungan subjek yang pada saat itu juga takut dalam menghadapi situasi pandemi membuat tetangga sekitar tempat tinggal subjek menjauh dan mengucilkan.

CWU menyatakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mentalnya di masa pandemi covid-19 adalah faktor lingkungan, ketakutan akan terkontaminasi apabila berinterkasi dengan orang lain, serta kabar atau issue yang beredar di masyarakat juga menjadi salah satu penyebab gangguan kesehatan mental yang CWU alami, selain itu CWU juga menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kesehatan mentalnya juga di pengaruhi

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

oleh labeling masyarakat karena CWU sempat berinterkasi dengan orang yang terkontaminasi karena CWU bekerja di intansi rumah sakit, sehingga CWU mengalami Tindakan seperti di jauhi atau Tekena imbas dari tracking orang yang terkontaminasi virus covid-19. Hal ini membuat kondisi kesehatan mental CWU sangat terganggu.

CWU juga menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kesehatan mentalnya di masa pandemi covid-19 adalah berkembangnya virus covid-19 yang meningkat dilingkungan tempat tinggal subjek, selain itu CWU juga mengungkapkan bahwa kondisi tempat kerja CWU yang rentan terkena atau terkontaminasi virus membuat ketakutan CWU meningkat

RA juga menyatakan faktor yang mempengaruhi kesehatan mentalnya di masa pandemi covid-19 adalah informasi perkembangan covid-19 yang semakin luas sehingga membuat RA takut apabila berdekatan dengan oarng lain, hal ini membuat RA selalu merasa was-was dan cemas sehingga berpengaruh kepada psikologis RA.

Sejalan dengan pendapat menurut (Indriyanti, 2022) yang mengatakan bahwa terdapat kan hasil dari penelitian yang sudah di lakukan, Dari hasil analisis data penelitian didapatkan faktor dominan yang berpengaruh kepada kesehatan mental responden penelitian adalah faktor lingkungan Dari hasil ini juga disimpulkan bahwa faktor lingkungan setidaknya memicu gangguan kesehatan mental sebesar 1,379 kali lipat dan

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

paling besar dapat memicu gangguan kesehatan mental sebesar 129,722 kali lipat.

RA juga menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kesehata mentalnya di masa pandemi karena pembatasn yang terjadi, keterbatasan untuk melakukan aktivitas menjadi hal yang sangat berpengaruh pada diri RA. RA menjelaskan bahwa dirinya merasa bosan untuk menjalani aktivitas dirumah, terlebih lagi apabila pemberitaan di luar mengenai perkembangan covid-19 membuat RA menjadi semakin tertekan. Serta ketakutan RA apabila di kucilkan oleh masyarakat lain karena tuntutan RA yang harus professional dalam pekerjaanya di rumah sakit.

DP berdasarkan keterangan DP menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kesehatan mentalnya karena terjadinya pembatasan yang dilakukan pemerintah sebagai upaya menekan penyebaran covid-19, DP mengatakan bahwa dirinya kesulitan dalam berinteraksi secara langsung. DP merasa tertekan akan hal ini karena sebelum pandemi DP merupakan pesepak bola aktif di Klaten, sehingga pada saat pandemi Covid-19 hal yang biasa di lakukan menjadi berhenti.

DP juga mengatakan bahwa dirinya merasa terganggu karena melihat TV atau berita di media-media, DP menilai bahwa hal tersebut membuat kondisi kesehtan mentalnya terganggu karena takut yang berlebihan akibat dari pemeberitaan yang menginformasikan perkembangan covid-19, DP merasa setelah melihat berita membuat dirinya semakin cemas.

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

Sejalan dengan pendapat menurut (Indriyanti, 2022) yang mengatakan bahwa terdapat kan hasil dari penelitian yang sudah di lakukan, Dari hasil analisis data penelitian didapatkan faktor dominan yang berpengaruh kepada kesehatan mental responden penelitian adalah faktor lingkungan Dari hasil ini juga disimpulkan bahwa faktor lingkungan setidaknya memicu gangguan kesehatan mental sebesar 1,379 kali lipat dan paling besar dapat memicu gangguan kesehatan mental sebesar 129,722 kali lipat.

Menurut (Indriyanti, 2022) yang menyatakan bahwa kondisi yang mempengaruhi kesehatan mental adalah faktor lingkungan selama masa pandemi covid-19 diantaranya 1). Informasi mengenai jumlah pasien, perkembangan pasien yang terkontaminasi maupun yang sembuh hingga meninggal dunia. 2). Pemberlakuan beragam kebijakan pembatasan aktivitas selama masa pandemi covid-19. 3) Informasi mengenai perkembangan terkontaminasi di sekitar tempat tinggal.

Masyarakat Kota Klaten yang mengalami dampak dari adanya pandemi Covid-19 melakukan berbagai cara atau upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental di masa pandemi covid-19. Upaya yang dilakuakn menurut ke empat subjek dalam penelitian ini dengan berbagai cara sesuai dengan hasil wawancara yang telah dilakukan

Menurut URH upaya yang dilakukan dalam mengatasi atau menghadapi kondisi kesehatan mental dimasa pandemi adalah dengan cara melakukan kegiatan spiritual seperti berdoa agar mendapatkan ketenangan

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

dalam diri subjek, kemudian URH juga berusaha untuk melakukan aktifitas agar sedikit mengurasi kegelisahan dimasa pandemi, selain itu. URH juga menghindari melihat pemberitaan di media TV sebagai upayan untuk mengurangi kecemasan di masa pandemi Covid-19.

Hal lain yang dilakukan URH sebagai upaya untuk mengasi kesehatan mentalnya dengan cara selalu berusaha berfikri positif dan berusaha mengendalikan pikirannya agar tidak mudah melakukan Tindakan yang salah. URH juga mengatakan bahwa dirinya berupaya untuk selalu menjaga kesehatan atau menaati protocol kesehatan sesuai dengan yang diajurkan, hal tersebut menurut URH menjadi salah satu upaya untuk menjaga kesehatan mental nya karena mempertahankan kondisi fisik

Pernyataan serupa juga di ungkapkan oleh subjek CWU yang juga mengatakan bahwa CWU berusaha untuk berfikri positif dan berbicara sendiri dengan dirinya sebagai bentuk untuk menenangkan diri,

CWU juga mengatakan bahwa upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan kesehatan mental di masa pandemi juga dilakukan dengan cara lebih meningkatkan atau memperhatikan kesehatan fisiknya dengan cara mengkonsumsi vitamin, mencuci tangan, jaga jarak dan sebagainya. CWU juga mengatakan bahwa dirinya berusaha ikhlas dan tetap menjalani dengan lapang dada, berdasarkan keterangan CWU mengungkapkan bahwa dengan cara kembali kepada religiusitas menjadikan dirinya menjaid lebih tenang.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Sejalan dengan pendapat (Deliviana, 2020) yang mengatakan untuk mendukung pengelolaan kesehatan mental dan sebagai upaya untuk mengelola kesehatan mental pribadi di masa pandemi covid-19 banyak faktor yang membatu salah satunya adalah faktor spiritualitas ddan religiusitas. Wahyuningsih (Deliviana, 2020) mengatakan bahwa peran religiusitas merupan bentuk coping atau pengatasan masalah melalui aktivitas kognitif dengan cara mengambil hikmah dari peristiwa yang menimpa atau yangs edang dialami, kemudian respon dari perilaku dengan cara berdoa atau melakukan ritual keagamaan.

Berdasarkan hasil keterangan wawancara yang dilakuka oleh RA juga mengatakan hal yang sama, RA berusaha untuk mengkontrol pikirannya sendiri dimasa pandemi, RA berusaha membuat dirinya tenang dengan cara selftalk kepada dirinya agar merasa tenang, kemudian RA juga menjelaskan bahwa dirinya menjaga kesehatan fisik dengan ketat dan mengalami peningkatan sebagai salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menjaga imunitas tubuhnya sehingga RA dapat merasa tenang, RA juga mengatakan bahwa RA berusaha untuk menghindari melihat berita-berita di TV yang menunjukan angka kenaikan pasien yang terkontaminasi virus.

Berdasarkan hasil yang di peroleh DP melakukan upaya dalam menjaga kesehatan mentalnya di masa pandemi dengan cara meningkatkan kesehatan fisiknya dengan menjaga pola makan, mengkonsumsi vitamin, dan juga olahraga, DP mengatakan apabila kekuatan daya tahan tubuhnya

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

membaik membuat DP menjadi lebih tenang dan mengurangi kecemasan akan terkontaminasi virus, selain itu.

DP juga melakukan upaya untuk menjaga kesehatan mentalnya dengan beribadah dan beroda meningkatkan religiusitas di masa pandemi untuk mendapatkan ketenangan dalam dirinya, DP juga mengatakan bahwa dirinya enggan untuk melihat pemberitaan di media TV maupun social mengenai perkembangan virus covid-19.

Berdasarkan keterangan ke empat subjek yang menjelaskan bahwa upaya yang dilaukan untuk menjaga kesehatan metal di masa pandemi adalah dengan cara beribadah atau meningkatkan tingkat religiusitas manusia dengan Tuhan, kemudian dengan cara meningkatkan kesehatan fisiknya untuk meningkatkan immunitas tubuh sehingga subjek merasa sedikit tenang, selain itu dari keterang ke empat subjek juga menjelaskan bahwa enggan atau cenderung menghindari untuk melihat pemberitaan di media TV maupun media social mengenai perkembangan virus covid-19 yang dianggap membuat diri subjek menjadi cemas.

Sejalan dengan pendapat (Deliviana, 2020) yang mengatakan untuk mendukung pengelolaan kesehatan mental dan sebagai upaya untuk mengelola kesehatan mental pribadi di masa pandemi covid-19 banyak faktor yang membatu salah satunya adalah faktor spiritualitas ddan religiusitas. Wahyuningsih (Deliviana, 2020) mengatakan bahwa peran religiusitas merupan bentuk coping atau pengatasan masalah melalui aktivitas kognitif dengan cara mengambil hikmah dari peristiwa yang

PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

menimpa atau yangs edang dialami, kemudian respon dari perilaku dengan cara berdoa atau melakukan ritual keagamaan.

Menurut Wahyuni (Deliviana, 2022) yang mengatakan bahwa spiritualitas dan religiusitas diketahui memengaruhi kesehatan mental individu karena mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif, serta mampu meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekanan hidup. Keempat subjek dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa upaya yang dilakukan dalam mengatasi kesehatan mental yaitu dengan cara berdoa dan pasrah terhadap ketetapan Tuhan.

Penelitian yang dilakukan oleh Zhang, Ma, dan Di (2020) di Beijing yang mengungkapkan bahwa selama pandemi faktor yang dapat membantu dalam menjaga kesehatan mental dengan cara meningkatkan kesehatan fisik dengan cara olahraga, meditasi dan menjaga pola tidur, dalam penelitian ini di nyatakan efektif dalam mengatasi perasaan negative di masa pandemi. Sejalan dengan pernyataan yang diberikan dari subjek URH, RA dan DP yang melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi.

Menurut pendapat (Indriyanti, 2022) menyatakan bahwa upaya dalam menjaga kesehatan mental di masa pandemi juga perlu dilakukan, diantaranya dengan bersikap empati kepada orang yang terdampak, menghindari melihat, menontin dan membaca berita yang dapat menimbulkan rasa cemas, gelisah, dan ketakutan semakin meningkat. Sebaiknya masyarakat mencari berita dari sumber yang dapat di pertanggung jawabkan, serta menjaga protocol kesehatan dengan ketat.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA PERPUSTAKAAN

Ada pula hambatan dalam penelitian ini serta keterbatasan yaitu peneliti kesulitan dalam menggali informasi dengan subjek pendukung karena subjek pendukung tidak mampu menjelaskan dengan sedetail mungkin serta peneliti mengalami kesulitan dalam membangun *raport* dengan subjek pendukung, kemudian kesulitan lainnya juga terkait pada saat pengambilan data dimana masa pandemic covid-19 pada saat ini sudah mengalami penurunan atau landau sehingga masyarakat atau subjek cenderung mengabaikan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA