

Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19

Dira Anjanía Rifani ⁽¹⁾

Dedi Rianto Rahadi ⁽²⁾

President University ⁽¹⁾⁽²⁾

dirarifanixs@gmail.com ⁽¹⁾

dedi1968@yahoo.com ⁽²⁾

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has a major impact on all aspects of life. One of the effects of the Covid-19 pandemic is human mental health. Human mental health related to emotions and moods is an important factor in carrying out all human activities. The emotional stability and mood of an individual are influenced by heredity, environment and current circumstances. In the midst of the Covid-19 pandemic, everything has changed drastically from usual, people are forced to be able to face the pressure that occurs from a social, economic and cultural side. Therefore, special attention is needed so that this pandemic can all be passed even though it is more difficult and complicated. The formulation of the problem is how the Emotional Instability and Mood of the Community During the Covid-19 Pandemic. This study uses a causal research design and adopts qualitative research methods with subjects consisting of parents, students, workers, and business people. The results of his research are that the Covid-19 pandemic certainly has a major negative impact on people's mental health, which begins with stress, anxiety and fear in the community and then leads to conflicts within the family, environment, and country.

Keyword: The impact of the Covid-19 pandemic; Mental health; and Emotions and Mood.

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 berdampak besar pada semua aspek kehidupan. Salah satu dampak pandemi Covid-19 adalah kesehatan mental manusia. Kesehatan mental manusia yang berkaitan dengan emosi dan suasana hati merupakan faktor penting dalam menjalankan segala aktivitas manusia. Kestabilan emosi dan mood individu dipengaruhi oleh faktor keturunan, lingkungan dan keadaan saat ini. Di tengah pandemi Covid-19, keadaan berubah drastis dari biasanya, masyarakat terpaksa harus mampu menghadapi tekanan yang terjadi dari sisi sosial, ekonomi dan budaya. Oleh karena itu perlu perhatian khusus agar pandemi ini semua bisa dilalui meski lebih sulit dan rumit. Perumusan masalah adalah bagaimana Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kausal dan mengadopsi metode penelitian kualitatif dengan subjek yang terdiri dari orang tua, pelajar, pekerja, dan pembisnis. Hasil penelitiannya adalah masa pandemi covid-19 tentu memberikan dampak negatif yang besar untuk kesehatan mental masyarakat yang diawali dengan stress, kekhawatiran dan ketakutan masyarakat lalu menimbulkan konflik-konflik di dalam keluarga, lingkungan, dan negara.

Kata kunci: Dampak pandemi Covid-19; Kesehatan Mental; serta Emosi dan Mood.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri secara maksimal. Kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik yang baik. Kesehatan fisik yang baik sama pentingnya bagi manusia seperti kesehatan fisik setiap orang. Berdasarkan referensi jurnal tahun 2015 berjudul Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental) dengan mental individu yang sehat maka aspek kehidupan yang lain dalam dirinya akan bekerja. Berdasarkan data yang didapat selama masa pandemi covid-19 di Indonesia tercatat kenaikan 20% peningkatan jumlah pasien gangguan jiwa menurut dokter jiwa dari RSUD Tugurejo Semarang dr Ratih Widayati Sp.KJ (Jawa Pos Radar Semarang, 2020:10). Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh kejadian atau peristiwa dalam hidup yang dapat sangat mempengaruhi karakter dan perilaku seseorang. Peristiwa-peristiwa tersebut dapat berupa kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan anak, atau stres berat jangka panjang. Jika kesehatan mental terganggu, maka timbul gangguan mental atau penyakit mental. Gangguan kesehatan mental dapat mengubah cara seseorang dalam bersikap, menangani stres, berhubungan dengan orang lain, membuat pilihan, dan memicu hasrat untuk menyakiti diri sendiri.

Selama pandemi Covid-19, terdapat banyak hal masalah yang dapat mempengaruhi kesehatan mental individu antara lain konflik antar individu, konflik antar kelompok, serta konflik antarnegara. Konflik yang dapat ditangani dengan bijak dan akan memungkinkan proses sosial tumbuh dengan baik, konstruktif terhadap perubahan sosial, dan tidak mengarah pada kekerasan. Namun dalam catatan sejarah masyarakat dunia, konflik seringkali diiringi dengan bentuk kekerasan, seperti perang dan pembantaian. Bahkan hingga saat ini, pada masa pandemi masih banyak terjadi konflik di masyarakat dan keluarga. Salah satunya adalah konflik dalam keluarga. Selama masa karantina, kekerasan dalam rumah tangga terhadap perempuan dan anak meningkat secara menyeluruh dan domestik. Kasus yang di alami perempuan saat ini sangat beragam mulai dari kekerasan fisik, psikis dan seksual. Konflik didalam rumah tangga juga bisa mengakibatkan kearah penceraian dan kekerasan rumah tangga dikarenakan selama masa karantina ditengah pandemik harus selalu berada dirumah kemudian mengakibatkan adanya perbedaan pendapat antara suami dan istri yang berakhir dengan konflik tersebut. Kemudian ada juga konflik yang terjadi terhadap masyarakat tentang PHK yang dilakukan oleh banyak perusahaan kepada pekerja yang berdampak pada ekonomi mereka yang menurun karena adanya pandemik covid saat ini. Hal ini membuat kemungkinan terjadinya konflik terbuka yang dapat mengarahkan pada kerugian ekonomi massa terhadap

pusat-pusat ekonomi yang memiliki persediaan bahan pokok. Konflik dalam kekacauan ini dapat menyebabkan pembunuhan dan kejahatan amoral. Selain konflik-konflik yang disebutkan di atas, banyak konflik lain yang muncul ketika pemerintah memberikan rekomendasi untuk tinggal di rumah. Selain itu, tindakan karantina dan jarak sosial, yang sekarang dikenal sebagai jarak fisik, menciptakan jarak emosional yang kurang lebih ada antara keluarga, teman, kerabat atau anggota eksternal. komunitas di tempat ibadah yang dapat saling mendukung. Bagi sebagian orang, ini bisa menjadi tekanan atau beban yang luar biasa. Jika tekanan ini tidak dikendalikan maka akan berdampak negatif pada kesehatan mental. Hal ini dipengaruhi oleh ketidakstabilan emosi dan emosi individu yang menghadapi paksaan sosial dan ekonomi secara simultan akibat efek pandemi Covid-19.

Emosi muncul dan menghilang lebih cepat daripada mood. Emosi dapat mempengaruhi dan mengubah mood, dan emosi juga dapat membuat individu lebih emosional ketika bereaksi terhadap suatu peristiwa. Emosi tidak bisa dihubungkan ke satu peristiwa. Emosi adalah jenis emosi khusus yang mencerminkan keberadaan tujuan pribadi tertentu, sehingga respons emosional lebih jelas dan kuat daripada emosi umum dan sementara. Emosi utama bersifat universal artinya secara umum diterima, dialami atau diakui oleh banyak orang. Emosi utama termasuk kebahagiaan, kesedihan, ketakutan, kemarahan, kejutan dan jijik. Emosi sekunder adalah perilaku yang ditandai dengan emosi, terutama emosi sosial seperti rasa malu, cemburu, harga diri. Ini tidak berlaku untuk semua orang berdasarkan referensi jurnal tahun 2016 berjudul “Memahami Mood Dalam Konteks Indonesia: Adaptasi Dan Uji Validitas Four Dimensions Mood Scale”.

Memikirkan kembali dampak dari perubahan emosi dan mood terkait dengan ekspektasi keseluruhan tren positif atau negatif. Emosi juga dapat memberikan sinyal atau informasi kepada individu tentang perasaan bahagia atau kecewa ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial atau fisik. Saat lingkungan menyenangkan maka mood atau suasana hati cerah, namun saat lingkungan tidak menyenangkan maka suasana hati menjadi suram. Mood yang baik akan meningkatkan interaksi sosial, perilaku pro-sosial, dan kecenderungan untuk menantang. Pada saat yang sama, suasana hati atau emosi yang buruk akan meningkatkan reaksi untuk menghindari dan melindungi diri sendiri.

Selama epidemi COVID-19, langkah-langkah dapat diambil untuk menjaga stabilitas emosi dan emosional, memperoleh pemahaman yang komprehensif dan komprehensif tentang diri kita dan sesama manusia, menyeimbangkan ketakutan dan penerimaan terhadap situasi yang tidak aman, dan meresponsnya.

Dilihat dari peningkatan jumlah penderita gangguan kesehatan mental saat pandemi, pengobatan yang diberikan juga harus lebih bervariasi, namun hal tersebut tidak berlaku di Indonesia, penderita gangguan kesehatan mental masih dianggap hal yang “aneh”. Penderita gangguan kesehatan jiwa mengalami berbagai stigma yang membuat masyarakat menganggap kesehatan jiwa sebagai hal yang sepele. Mengingat masyarakat saat ini perlu diberikan berbagai macam edukasi penyuluhan dan pilihan, hal ini sangat disayangkan salah satunya pilihan pengobatan atau terapi untuk menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, masyarakat perlu diberikan penyuluhan kesehatan mental dan cara menghadapinya, sehingga dapat meminimalisir kondisi psikologis penderita, dan masyarakat akan menghilangkan opini negatif yang tidak berlaku bagi penderita gangguan mental. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dirumuskan masalah bahwa ketidakstabilan emosi dan mood masyarakat dimasa pandemi covid-19 perlu menjadi perhatian kita semua dan pentingnya penyuluhan lebih lanjut tentang kesehatan mental serta kestabilan emosi dan mood agar masyarakat mampu menghadapi masa pandemi ini dengan baik.

Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana setiap individu bisa mewujudkan potensi mereka sendiri berdasarkan referensi jurnal tahun 2015 berjudul “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental)”. Kesehatan mental menurut APA (2018) adalah kondisi kesehatan yang melibatkan perubahan emosi, pemikiran atau perilaku. Penyakit mental dikaitkan dengan kesusahan atau masalah dalam kegiatan sosial, pekerjaan atau keluarga. Meskipun masalah kesehatan mental saat ini banyak ditemui mengganggu orang dewasa seperti depresi, kecemasan, gangguan makan, dan psikosis, namun menurut O’Reilly (2015) banyak masalah kesehatan mental tersebut yang sudah memunculkan gejala atau hambatan saat masih anak-anak dan remaja. Artinya, mereka dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat berfungsi secara produktif dan bermanfaat, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas mereka. Kesehatan mental yang sehat dan positif penting untuk dimiliki karena hal itu memungkinkan orang untuk bekerja secara produktif. Ini termasuk memberikan kontribusi yang berarti bagi komunitas kita, mewujudkan potensi kita sepenuhnya dan memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup. Beberapa penelitian menemukan bahwa kesehatan mental positif tidak tergantung pada kondisi mental atau penyakit. Orang yang memiliki penyakit mental masih mungkin memiliki tingkat kesehatan mental positif yang berbeda dan orang yang tidak sakit mental mungkin kekurangan kesehatan mental positif. Ada

banyak cara untuk menjaga kesehatan mental yang positif seperti cukup tidur, mempelajari keterampilan untuk menghadapinya, aktif secara fisik, berhubungan dengan orang lain dan banyak lagi. Beberapa orang mungkin juga memerlukan bantuan profesional.

Kesehatan dan kesejahteraan mental dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk genetika, hubungan keluarga atau teman, fungsi fisiologis, gaya hidup, pekerjaan, faktor sosial, ekonomi, budaya, politik, pendidikan dan faktor lingkungan lainnya. Infeksi perinatal, stres dan paparan terhadap bahaya lingkungan juga dapat menjadi faktor penyebab masalah kesehatan mental. Tentunya selama pandemi Covid-19, semua faktor tersebut sangat berpengaruh dalam memberikan tekanan pada setiap orang. Semua konflik saat ini dalam keluarga, pekerjaan, komunitas, dan negara berada pada waktu yang relatif kompleks. Dalam mengkomunikasikan jarak dalam masyarakat, setiap orang terpaksa secara tidak langsung memberikan jarak dengan orang lain, dan aktivitas sosial secara langsung pasti akan cepat menurun. Tekanan psikologis individu yang mengalami stres membuat mereka sulit untuk berinteraksi langsung dengan orang lain, yang dapat mengganggu keseimbangan emosi dan emosi mereka. Ini akan berdampak pada kesehatan mentalnya yang berkelanjutan.

Emosi

Emosi adalah suatu reaksi tubuh menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi biasanya terkait erat dengan aktivitas kognitif (berpikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi berdasarkan referensi jurnal tahun 2016 berjudul “Memahami Mood Dalam Konteks Indonesia: Adaptasi Dan Uji Validitas Four Dimensions Mood Scale”. Emosi didefinisikan sebagai impuls yang dihasilkan oleh rangsangan internal atau eksternal. Emosi itu bermacam-macam, seperti kesedihan, kemarahan, kebahagiaan, dan bentuk emosi lainnya. Emosi dalam bahasa awam biasanya hanya digunakan untuk mendeskripsikan amarah, namun nyatanya emosi memiliki arti yang lebih eksternal dan mewakili ragam perasaan. Emosi terkait dengan psikologi seseorang dan emosi yang berkelanjutan. Emosi dapat diekspresikan dalam bentuk perilaku tertentu. Emosi mengacu pada isi hati yang diekspresikan dalam ekspresi fisik.

Pada dasarnya sejalan dengan usia, emosi setiap individu akan terus berkembang. Proses pembentukan emosi setiap individu melewati setiap fase perkembangan, yang didukung oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal yaitu usia dan lingkungan keluarga. Sedangkan faktor eksternal adalah teman sebaya, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Emosi sering kali menghalangi orang untuk membuat perubahan. Ada perasaan takut tentang apa yang akan terjadi, ada perasaan cemas, khawatir, dan marah

pada perubahan. Ini biasanya menjelaskan mengapa seseorang berani menaiki tangga kesuksesan tanpa mengubah model mereka sendiri. Ini juga menjelaskan mengapa banyak orang sukses pada akhirnya terlalu puas dengan situasi mereka dan takut untuk melangkah maju. Ini akhirnya menjadi kegagalan. Pada prinsipnya emosi menggambarkan bagaimana perasaan manusia ketika dihadapkan pada berbagai situasi. Oleh karena itu, emosi adalah respon manusia terhadap situasi nyata, jadi sebenarnya tidak ada emosi baik atau buruk. Emosi sangat penting karena ternyata ekspresi emosi yang benar bisa menghilangkan tekanan kerja. Semakin akurat mengomunikasikan perasaan seseorang, semakin nyaman perasaan itu. Keterampilan manajemen emosi membuat individu ramah, mampu berteman, dan berkomunikasi secara jujur dan terbuka dengan orang lain.

Dengan meningkatkan efek negatif pada fisik dan mental, seperti gangguan tidur dan tentu saja kecemasan, terjadi gangguan sosial, seperti tindakan rasisme terhadap orang lain, dan gangguan ekonomi, seperti panik membeli akibat masalah konsumsi yang disebarluaskan oleh media sosial yang belum tentu salah. Ini bisa mengganggu kestabilan emosi setiap orang. Emosi yang tidak stabil mampu memberikan dampak negatif untuk kesehatan mental dan fisik yang tidak hanya dialami oleh diri sendiri tetapi juga orang sekitar. Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental setiap individu selama pandemi covid-19:

1. Melakukan aktivitas fisik : Latihan peregangan dan pernapasan juga dapat membantu seseorang untuk menenangkan diri. Jangan lupa untuk berjemur di bawah sinar matahari pagi untuk meningkatkan sistem imun.
2. Mengonsumsi makanan bergizi : Konsumsilah makanan yang mengandung protein, lemak sehat, karbohidrat, vitamin, mineral, dan serat. Beragam nutrisi tersebut dapat seseorang peroleh dari nasi dan cereal, buah-buahan, sayuran, makanan laut, daging, kacang-kacangan, serta susu. Bukan hanya untuk menjaga kesehatan tubuh seseorang, asupan nutrisi yang cukup juga dapat menjaga kesehatan mental seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung.
3. Menghentikan kebiasaan buruk : Kebiasaan merokok dan meminum minuman beralkohol dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental masyarakat. Kebiasaan buruk yang perlu diatasi adalah tidak cukup istirahat atau kewaspadaan. Jika Anda tidak cukup istirahat, Anda akan cenderung merasa cemas dan suasana hati Anda menjadi lebih tidak stabil.
4. Membuat rutinitas sendiri : Melakukan hobi atau aktivitas yang seseorang sukai, misalnya memasak, membaca buku, atau menonton film. Selain meningkatkan produktivitas, kegiatan tersebut juga dapat menghilangkan rasa jenuh.

5. Lebih bijak memilah informasi : Batasi waktu menonton, membaca, atau mendengarkan berita tentang wabah, baik dari televisi, media cetak maupun media sosial untuk mengurangi kecemasan. Meski begitu, jangan sepenuhnya menutupi informasi penting. Pilih informasi yang Anda terima secara kritis dan bijak.
6. Menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat : Luangkan waktu untuk berkomunikasi dengan keluarga, sahabat, teman, dan rekan kerja baik melalui pesan singkat, telepon, atau video call. Seseorang bisa menceritakan kekhawatiran dan kecemasan yang dirasakan. Dengan cara ini, tekanan yang dirasakan dapat berkurang sehingga seseorang bisa lebih tenang. Bila seseorang memang memiliki gangguan mental, konsumsilah obat-obatan yang telah diresepkan dokter secara rutin. Bila perlu, periksakan diri ke dokter secara berkala agar dokter dapat memantau perkembangan kondisinya. Rasa takut dan cemas memang normal dirasakan selama masa pandemi seperti ini.

Suasana Hati atau Mood

Suasana hati atau mood adalah perasaan yang hampir mirip dengan emosi namun tidak sekuat emosi, dan seringkali tidak ada rangsangan situasional. Kemarahan yang begitu kuat bisa datang dan pergi dengan sangat cepat bahkan dalam hitungan beberapa detik. Namun saat seseorang sedang dalam mood yang buruk, seseorang mungkin merasa berjam-jam. Sebaliknya, mood tidak ditujukan pada emosi ketika kehilangan perhatian pada objek kontekstual. Penyebab emosional biasanya umum, dan penyebab yang tidak jelas biasanya bertahan lebih lama daripada emosi. Emosi bersifat kognitif berdasarkan referensi jurnal tahun 2016 berjudul “Memahami Mood Dalam Konteks Indonesia: Adaptasi Dan Uji Validitas Four Dimensions Mood Scale”.

Mood atau suasana hati memiliki pengaruh positif dan negatif, yaitu pengaruh positif adalah dimensi ketika suasana hati atau mood meliputi emosi positif seperti kebahagiaan, ketenangan dan kegembiraan pada puncaknya berupa kebosanan, kemalasan dan kelelahan pada kepala bagian bawah. Efek negatif adalah dimensi suasana hati yang meliputi kegugupan, stres dan kecemasan di puncak, dan relaksasi, ketenangan dan keseimbangan di punggung bawah. Menjaga diri tetap menjadi pribadi yang positif di tengah pandemi covid-19 memang bukanlah perkara mudah menurut psikoterapis Lillyana Morales (Bisnis, 2020:9). Ada begitu banyak pergeseran mulai dari perekonomian yang jatuh hingga pola gaya hidup. Meskipun demikian, penting untuk menjaga hingga meningkatkan mood atau suasana hati di masa krisis. Ada beberapa cara sederhana yang bisa dilakukan setiap hari untuk menjaga semangat tetap stabil yaitu:

1. Mengenali diri sendiri dengan mengetahui apa yang membuat diri sendiri merasa bahagia, senang, tenang dan nyaman.
2. Selalu bersyukur dengan hal apapun yang dialami setiap saat dan selalu melihat dari sudut pandang positif setiap hal apapun yang di alami.
3. Menyibukkan diri dengan hal-hal yang produktif sesuai dengan hobi.
4. Berada dilingkungan orang-orang yang positif.

METODE PENELITIAN

Metode ini mudah dan tidak membutuhkan banyak waktu untuk digunakan. Perangkat lunak kalkulator ukuran sampel lunak RAO digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari penelitian ini. Dari populasi target 50, ukuran sampel 30 responden dihitung pada interval kepercayaan 90%, dengan margin kesalahan 10%. Para peneliti menggunakan kuesioner yang dikelola sendiri untuk mengumpulkan data. SPSS digunakan dalam menganalisis data dan temuan yang disajikan dalam grafik, grafik, dan frekuensi. Berdasarkan hasil yang dicapai dengan uji validasi model dan evaluasi hasil model.

1. Melakukan uji lapangan permulaan rancangan model (dilakukan pada subjek yang terdiri dari orang tua, pelajar, pekerja, dan pembisnis).
2. Melakukan uji lapangan permulaan rancangan buku pedoman layanan (dilakukan pada subjek yang terdiri dari orang tua, pelajar, pekerja, dan pembisnis).
3. Melakukan revisi dari hasil uji lapangan permulaan.
4. Melakukan revisi dari uji lapangan utama.

Desain penelitian lebih lanjut adalah dalam bentuk penelitian dan evaluasi uji validasi model dan evaluasi hasil uji coba model. Subjek dalam penelitian ini adalah orang tua, mahasiswa, pekerja dan bisnis. Data penelitian dikumpulkan melalui buku panduan kuesioner kelayakan yang diisi dengan subjek. Oleh karena itu diperlukan instrumen penelitian dalam bentuk buku panduan kuesioner kelayakan. Sesuai dengan tujuan penelitian, analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif berdasarkan temuan pada kuesioner kelayakan. Berikut adalah bukti daftar pertanyaan pendukung:

1. Apa perasaan yang anda rasakan saat ini?
2. Apa yang saudara rasakan ketika terlalu lama dirumah saja?

3. Perasaan apa yang paling sering anda rasakan semenjak masa pandemi covid-19 ini?
4. Perasaan kalian ketika membaca berita yang beredar di media seputar perkembangan covid-19?
5. Apa yang anda rasakan ketika terlalu sering berkumpul dengan keluarga dirumah?
6. Apa yang anda rasakan ketika memiliki kesempatan keluar rumah dimasa pandemi covid-19?
7. Anda lebih senang melakukan aktifitas diluar seperti normal?
8. Anda lebih nyaman melakukan aktifitas dirumah seperti masa karantina saat ini?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ketidakstabilan emosi dan mood dimasa pandemi tentu menjadi faktor utama penyebab gangguan mental individu dimasa pandemi covid-19. Berdasarkan referensi jurnal tahun 2015 berjudul Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental) pada jurnal terdahulu tersebut dapat dikembangkan beberapa teori yang sudah ada walaupun tidak ada kesamaan judul. Penelitian jurnal sebelumnya menggunakan pendapat para ahli dan hasil penelitian lembaga kesehatan tentang kesehatan mental, diketahui bahwa penyebab gangguan kesehatan mental tidak hanya disebabkan oleh salah satu faktor, karena sifat manusia memiliki sistem dalam sistem yang merupakan Unit maka ada kemungkinan bahwa penyebab masalah kesehatan secara mental adalah kombinasi dari beberapa kategori dengan satu kategori sebagai penyebab utama. Mengenai penilaian pada penderita harus dilakukan secara rinci dan komprehensif. Dengan mentalitas individu yang sehat, aspek kehidupan lain dalam dirinya akan bekerja secara optimal. Kondisi mental yang sehat tidak dapat dipisahkan dari kondisi kesehatan fisik yang baik. Selama periode pandemi Covid-19 di Indonesia ada peningkatan 20% dalam peningkatan jumlah gangguan mental menurut dokter jiwa dari Rumah Sakit Tugurejo Semarang dari Ratih Widayati Sp.KJ (JAWA POS Radar Semarang, 2020: 10) . Peningkatan jumlah pasien setelah diperiksa oleh faktor penyebab antara lain adalah pasien korban PHK dan orang-orang mental terganggu karena tekanan terlalu lama untuk menjalani periode karantina di rumah kemudian menyebabkan konflik dalam keluarga seperti rumah tangga kekerasan atau bahkan perceraian.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil kuesioner yang saya buat dengan tema “Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19” responden memberikan tanggapan yang cukup sesuai dengan tema yang dibahas. Ketika responden dalam situasi dirumah saja dan tidak sedang melakukan aktifitas lainnya maka mereka akan merasakan mentalnya relax (Diagram Lingkaran 1. Perasaan responden ketika mengisi kuesioner). Namun jika responden sudah terlalu lama dirumah saja maka lebih banyak yang merasa bosan dengan kondisi tersebut dan hal itu dapat memberikan tekanan negatif untuk mental individu tersebut (Diagram Lingkaran 2. Perasaan responden ketika terlalu lama dirumah saja). Hal tersebut tentu dipengaruhi oleh perasaan yang sering muncul dalam diri individu tersebut. Dan berdasarkan hasil kuesioner, responden banyak yang memberikan tanggapannya bahwa perasaan takut yang sering mereka rasakan. Takut terhadap berita yang sering muncul di media tentang perkembangan covid-19 ataupun takut terhadap konflik-konflik sosial yang bermunculan selama masa pandemi covid-19 (Diagram Lingkaran 3. Perasaan yang sering muncul selama masa pandemi covid-19). Banyaknya berita yang tersebar dimedia seputar perkembangan covid-19 tentu memberikan dampak bagi perasaan emosi dan mood masyarakat, salah satunya adalah perasaan khawatir yang lama-kelamaan akan berubah menjadi perasaan takut (Diagram Lingkaran 4. Perasaan responden melihat berita yang beredar di media seputar covid-19). Namun dengan banyaknya kesempatan berkumpul dengan keluarga selama karantina dirumah saja cukup memberikan dampak positif untuk kesehatan mental yaitu perasaan senang, karena kita memiliki kesempatan untuk saling memberikan dukungan satu sama lain dimasa sulit seperti ini (Diagram Lingkaran 5. Perasaan responden ketika sering berkumpul dengan keluarga selama karantina dirumah saja).

Pada masa new normal, pemerintah sempat memberikan kelonggaran untuk masyarakat Indonesia ditengah masa pendemi dengan syarat tetap mengikuti protokol kesehatan yang sudah ditetapkan. Kesempatan tersebut digunakan sebagian besar masyarakat Indonesia untuk menikmati suasana diluar rumah setelah lama menjalani masa karantina dirumah saja. Dan terbukti dengan adanya new normal mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental masyarakat (Diagram Lingkaran 6. Perasaan responden ketika memiliki kesempatan melakukan aktifitas diluar rumah). Masyarakat tentunya lebih senang melakukan aktifitas normal seperti sebelum masa pandemi covid-19 ini terjadi karena segala aspek dapat berjalan dengan normal (Diagram Lingkaran 7. Tanggapan responden tentang perasaan senang dimasa normal). Namun dari segi

kenyamanan responden memberikan tanggapan yang hampir seimbang antara kenyamanan melakukan aktifitas dirumah saja seperti masa karantina atau melakukan aktifitas diluar seperti dimasa normal (Diagram Lingkaran 8. Kenyamanan responden). Berdasarkan hasil data analisis tersebut dapat dikaitkan dengan jurnal terdahulu tahun 2015 berjudul “Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat terhadap Gangguan Kesehatan Mental)” bahwa kesehatan mental dapat terganggu dengan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal.

Diskusi Penelitian

Jumlah konflik atau masalah pemicu tekanan mental dalam sifat masyarakat antara lain, jumlah berita palsu tersebar, ekonomi berkurang, stres karena periode karantina ada di rumah, dengan kekhawatiran covid- 19 virus, jam tidur tidak teratur dan banyak hal lain. Ini jika terus terjadi dalam perpanjangan, itu akan menyebabkan ketidakstabilan emosional dan suasana hati bagi masyarakat yang mengarah untuk mengganggu kesehatan mental. Kebutuhan akan pendidikan seputar menjaga kesehatan mental dalam sifat pandemi tentu sangat dibutuhkan untuk mengantisipasi gangguan mental di masyarakat, dapat dimulai dengan kesadaran individu akan kesehatan mental dengan melakukan kegiatan positif di rumah dan jarak yang terasa mengganggu pikiran atau mentalitas individu.

PENUTUP

Kesehatan mental adalah tujuan utama manusia dan kesehatan fisik atau seluruh tubuh. Dengan kesehatan mental atau mental seseorang, aspek lain dari hidupnya akan lebih optimal. Sebagai negara yang terus tumbuh dalam semua aspek, orang Indonesia semakin modern. Ini identik dengan meningkatnya kebutuhan hidup yang harus dipenuhi. Ini berdampak pada tekanan mental masyarakat, membuat mereka terus memenuhi kebutuhan kebutuhan sehari-hari mereka, sehingga berubah rentan terhadap stres tidak langsung dapat menyebabkan masalah kesehatan mental atau psikologis. Selama periode pandemi Covid-19, banyak faktor yang dijual kembali memiliki efek negatif pada kesehatan mental termasuk ketidakstabilan emosional dan suasana hati masyarakat. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mempertahankan stabilitas emosional dan suasana hati di tengah periode pandemi Covid-19 ini untuk menghindari gangguan kesehatan mental, seperti memuaskan gaya hidup sehat, memahami hal-hal yang disukai dan tidak menyukainya, menurut diri mereka sendiri di antara hal-hal positif, jauhan Dari hal-hal negatif untuk pemikiran atau mental, dan gunakan peluang yang ada untuk tetap berkomunikasi atau berbagi dengan

orang-orang di sekitar. Semua upaya ini dapat dilakukan untuk menjaga diri dari semua tekanan yang ada dalam pandemi Covid-19 dan lebih baik disertai dengan doa sehingga periode pandemi Covid-19 berakhir dengan cepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugroho, I. (2016). Memahami Mood dalam Konteks Indonesia: Adaptasi dan Uji Validitas Four Dimensions Mood Scale, *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, **5** (2): 127-152.
- Kinanti, K.P. (2020). Mengendalikan Mood Swings Saat Pandemi Virus Corona, *Bisnis*, **341** (8): 3.
- Layla, I.N. (2020). *Pasien Gangguan Jiwa Ringan Meningkat 20 Persen Selama Pandemi Covid 19*. Jawa Pos Radar Semarang, No.204, 11 Oktober, h.12.
- Malentika, N., Itryah Itryah., and Mutia Mawardah. (2017). Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa, *Jurnal Ilmiah Psyche* 11.2: 97-106.
- Miswari, M. (2017). Mengelola Self Efficacy, Perasaan dan Emosi dalam Pembelajaran melalui Manajemen Diri, *Cendekia: Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan*, **15** (2): 67 82.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental), *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, **2** (2).
- Yulandari, E. (2018). *Kesehatan Mental Anak dan Remaja*. Buku Ajar: Surabaya.