

STIGMA GANGGUAN KESEHATAN MENTAL BAGI REMAJA SEMENJAK PANDEMI COVID-19

I Gusti Ayu Dewi Oktariani¹, Ni Kadek Ayu Fitriah Cahyani², Ni Luh
Putu Desi Pratiwi³, Dr. Ni Made Dwi Puspitawati, SE., MM⁴

Universitas Mahasaraswati Denpasar

dwipuspitawati10@unmas.ac.id

Abstrak

Sejak akhir 2019, pandemi Covid-19 dialami oleh berbagai negara termasuk di Indonesia. Langkah-langkah pencegahan penyebaran pandemi Covid-19 berdampak pada adanya pembatasan aktivitas fisik serta kebijakan penyelenggaraan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) bagi siswa mulai dari jenjang sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Masalah kesehatan mental (*Mental Health*) muncul akibat pandemi Covid-19 dapat meningkat menjadi masalah kesehatan dan menjadi pusat perhatian masyarakat dan berpotensi mengakibatkan beban social yang cukup berat. Adanya pembatasan social dapat memicu kesehatan mental remaja. Tujuan penulisan artikel ini adalah mendapatkan gambaran kesehatan mental remaja selama pandemi Covid-19 dan peran faktor-faktor yang mempengaruhi dalam memengaruhi kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: *covid-19, kesehatan mental, distress psikologis, disfungsi social*

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 dialami oleh berbagai negara termasuk di Indonesia. Gejala umum yang terjadi ketika terpapar Covid-19 adalah demam, kelelahan, dan batuk. Sampai saat ini jumlah yang terpapar virus Covid-19 masih terus meningkat di seluruh dunia. Sampai saat ini jumlah yang terpapar virus Covid-19 masih terus meningkat di seluruh dunia. Pandemi Covid-19 tidak hanya memberikan dampak buruk terhadap ekonomi dan sosial saja tetapi membawa dampak buruk terhadap kesehatan.

Masalah kesehatan mental (*Mental Healt*) muncul akibat pandemi Covid-19 dapat meningkat menjadi masalah kesehatan dan menjadi pusat perhatian masyarakat dan berpotensi mengakibatkan beban social yang cukup berat. Adanya pembatasan social dapat memicu kesehatan mental remaja. Terdapat lebih dari 1 dari 7 remaja berusia 10-19 tahun di dunia yang hidup dengan diagnosis gangguan mental. Setiap tahun, tindakan bunuh diri merenggut nyawa hampir 46.000 anak muda. Tindakan ini adalah satu dari lima penyebab utama kematian pada kelompok usia itu. (UNICEF, 2021). Perubahan sistem pembelajaran menjadi daring juga menyebabkan trauma akademik pada remaja yang mengakibatkan rasa cemas yang berlebihan, bosan, dan kesepian dan berujung pada gangguan kesehatan mental (*Mental Health*).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian metode kualitatif yaitu penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Proses dan makna lebih ditonjolkan dalam penelitian kualitatif. Dengan melakukan kompilasi jurnal-jurnal ilmiah yang berkaitan dengan variabel yang akan dibahas yaitu gangguan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Kompilasi jurnal-jurnal dilakukan melalui situs-situs pencarian secara online. Setelah itu, dilakukan juga telaah terhadap isi dari jurnal-jurnal tersebut sehingga dapat dibuat kesimpulan serta saran yang berkaitan dengan

hasil yang diinginkan. Jenis penelitian kualitatif yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus merupakan studi yang mengeksplorasi suatu kasus secara mendalam, mengumpulkan informasi secara lengkap dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data berdasarkan waktu yang telah ditentukan. Kasus ini dapat berupa suatu peristiwa, aktivitas, proses, dan program. Jenis penelitian studi kasus ini sesuai sebagai metode untuk menjawab pertanyaan pada penelitian ini yaitu untuk memperhatikan kesehatan mental remaja semenjak pandemi covid 19.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat dikatakan bahwa sebagian besar remaja mengalami permasalahan psikologis selama Pandemi Covid-19. Remaja mengalami permasalahan psikologi yang berhubungan dengan distress psikologis dan disfungsi sosial seperti merasakan kurang dapat berkonsentrasi, merasa dibawah tekanan dan kurang dapat menikmati aktivitas sehari-hari. Remaja perempuan dan remaja yang mengalami perubahan jam tidur (baik yang lebih lama maupun berkurang dari biasanya) memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami permasalahan psikologis. Sehingga, selama pandemi remaja perempuan memerlukan perhatian yang lebih dibandingkan dengan laki-laki dan pola tidur perlu diperhatikan agar tidak berdampak pada distress psikologis dan disfungsi sosial selama pandemi Covid-19.

Selain itu, pandemi COVID-19 telah memengaruhi hampir setiap aspek dalam kehidupan, termasuk aktivitas harian remaja. Bagaimana tidak, penerapan physical distancing dan penutupan sekolah membuat remaja tidak dapat beraktivitas normal. Jika normalnya remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman dan aktivitas di sekolah, kini terpaksa berada di rumah dalam waktu yang tidak ditentukan. Awalnya mungkin beberapa remaja merasa hal ini adalah kesempatan mereka untuk berlibur. Seiring dengan berjalannya waktu dampak pandemi ternyata berpengaruh terhadap mental remaja. Dilansir dari NYU Langone Health, kebanyakan remaja terlihat

murung, sedih, atau kecewa ketika menjalani karantina di rumah selama pandemi COVID-19. Peralnya, beberapa dari remaja ini mungkin melewati momen-momen yang mereka tunggu, seperti menonton pentas seni sekolah atau sekadar bertemu dengan teman. Bahkan, tidak sedikit dari mereka yang merasa cemas dan bertanya-tanya kapan pandemi ini berakhir dan semuanya kembali normal.

Walaupun beberapa remaja mengisi kekosongan dan kecemasan mereka dengan bermain ponsel atau media sosial, ternyata hal tersebut tidak cukup. Menurut dr. Aleta G. Angelosante, PhD, asisten profesor departemen Psikiatri Anak dan Remaja di NYU Langone Health, ada beberapa faktor yang mendasari hal ini. Rasa sedih dan kecewa yang dialami oleh remaja selama pandemi ini adalah hal yang wajar dan normal. Media sosial dan permainan di ponsel mereka tidak dapat menggantikan interaksi sosial di sekolah mulai dari mengobrol di kelas, menertawakan sesuatu yang lucu saat pelajaran, hingga mendengar semua percakapan yang terjadi di sekitar mereka. Sementara itu, dampak pandemi terhadap kesehatan mental remaja yang termasuk kategori keluarga kurang mampu dan berada dalam etnis minoritas ternyata cukup besar. Mereka mungkin kekurangan sumber daya untuk melanjutkan sekolah dari rumah, seperti akses internet.

Kesimpulan

Masalah kesehatan mental (*Mental Healt*) muncul akibat pandemi Covid-19 dapat meningkat menjadi masalah kesehatan dan menjadi pusat perhatian remaja dan berpotensi mengakibatkan beban sosial yang cukup berat. Pandemi COVID-19 telah memengaruhi hampir setiap aspek dalam kehidupan, termasuk aktivitas harian remaja. Jika normalnya remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman dan aktivitas di sekolah, kini terpaksa berada di rumah dalam waktu yang tidak ditentukan. Kebanyakan remaja terlihat murung, sedih, atau kecewa ketika menjalani karantina di rumah selama pandemi COVID-19. Peralnya, beberapa dari remaja ini mungkin melewati momen-momen yang mereka tunggu, seperti menonton

pentas seni sekolah atau sekadar bertemu dengan teman. Bahkan, tidak sedikit dari mereka yang merasa cemas dan bertanya-tanya kapan pandemi ini berakhir dan semuanya kembali normal.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan yang Maha Esa karena atas limpahan rahmat beliau artikel ini dapat terselesaikan. Artikel dengan judul **“Stigma Gangguan Kesehatan Mental Bagi Remaja Semenjak Pandemi Covid-19”** dapat terselesaikan tepat pada waktunya. Terwujudnya artikel ini tidak lepas dari partisipasi dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada :

- I. Ibu Dr. Ni Made Dwi Puspitawati, SE., MM selaku dosen pembimbing yang sangat membantu dalam pembuatan artikel ini
- II. Kepada teman-teman terkhusus ayu, desi dan dewi karena atas kerjasama yang telah kita lakukan artikel ini dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa artikel ini masih memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu penulis mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan artikel ini. Kritik dan saran tentunya sangat kami hargai demi penyempurnaan serupa dimasa yang akan datang. Besar harapan kami semoga artikel ini dapat bermanfaat dan dapat bernilai positif bagi pihak yang membutuhkan.

Daftar Pustaka

Aeni, N 2021, 'Pandemi COVID-19:DampakKesehatan, Ekonomi, dan Sosial', *JurnalLitbang*, vol.17 No.1,hal 17-34.

- Anisya,B.2021.*Kesehatan Mental RemajaSaat Covid-19*, Kumparan.com,
<https://kumparan.com/bunga-anisya/kesehatan-mental-remaja-saat-covid-19-1x1hBwKT8BK/> , diaksestanggal 18 Januari 2022.
- Anonim, 2021.*PengaruhPandemiTerhadapKesehatan Mental Remaja*, salamyogyakarta
<https://www.salamyogyakarta.com/pengaruh-pandemi-terhadap-kesehatan-mental-remaja/> , diaksestanggal 18 Januari 2022.
- Azmi, N.2021.*Pengaruh PandemiTerhadapKesehatan Mental Remaja, ApaSaja?*,hellosehat, <https://hellosehat.com/infeksi/covid19/dampak-pandemi-mental-remaja/> , diaksestanggal 18 Januari 2022.
- Birchard, R.2021.*Kesehatan Mental RemajaEropaTergangguAkibatPandemi COVID-19*,
<https://www.dw.com/id/kesehatan-mental-remaja-di-eropa-terganggu-akibat-pandemi/a-57103131> , diaksestanggal 11 Januari 2022.
- Elysabeth,C.2021. *Pandemi Covid-19 PicuKesehatan Mental PadaRemaja*, kompasiana,
<https://www.kompasiana.com/cristina5237/6125ff5e010190507809a5e2/pandemi-covid-19-picu-kesehatan-mental-pada-remaja/> , diaksestanggal 18 Januari 2022.
- Koli, K.2021.*Metode Blanded Learning SolusiBelajar Yang TepatBagiKaumMilenial*, Indonesia.id,
<https://www.indonesiana.id/read/151272/metode-%E2%80%9Cblanded-learning%E2%80%9D-solusi-belajar-yang-tepat-bagi-kaum-milenial> , diaksestanggal 18 Januari 2022.
- Rahmayanthi, D, Moeliono, M, Kendhawati, L 2021,'Kesehatan Mental RemajaSelamaPandemi COVID-19' *Jurnal Ilmiah Psikologi*,vol.23,No.1,hal 91-101.
- Turbolus.2016.*Metode Penelitian:PenelitianKualitatif*, wordpress.com,
<https://turbolus.wordpress.com/2016/05/08/metode-penelitian-penelitian-kualitatif/> , diaksestanggal 18 Januari 2022.

Umairi, A. Kencana, N.Amaliatulwalidain 2021,'Strategi Pemerintahan Dalam Meningkatkan UMKM Kota Palembang Di Masa Pandemi Covid-19' *Jurnal Pemerintahan Dan Politik*, vol 6.No.3.hal 121-126.

UNICEF, 2021.*Dampak COVID-19 Terhadap Rendahnya Kesehatan Mental Anak-anak dan Pemuda Hanya 'puncak gunung' - UNICEF*, <https://www.unicef.org/indonesia/id/press-releases/dampak-covid-19-terhadap-rendahnya-kesehatan-mental-anak-anak-dan-pemuda-hanya> , diakses tanggal 11 Januari 2022.