

Ancaman dan Strategi: Krisis Kesehatan Mental pada Anak Komunitas K-Pop selama Pandemi COVID-19

Hafida Jauhari Rahmah¹, Mustaqim Pabbajah^{2*}, Ratri Nurina Widyanti³

Universitas Teknologi Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

E-mail: ¹rahmahfhiida1@gmail.com, ²mustaqim_pabbajah@uty.ac.id, ³ratri.nurina@uty.ac.id

Info Artikel: Diterima: 25 September 2022; Disetujui: 18 November 2022; Dipublikasikan: 8 Desember 2022;

Keywords

COVID-19;
Mental health;
K-Pop;
Children;

Abstract

Mental health is a crucial issue discussed during the COVID-19 pandemic. This study is based on the pandemic situation that took place in the last two years which resulted in the youth mental health crisis in Indonesia. This study aims to explain adolescent mental health disorders during a pandemic, as experienced by the K-Pop community in Yogyakarta. This research was conducted on subjects in the Yogyakarta area such as Bantul Regency, Sleman Regency and Yogyakarta City with subjects consisting of 9 teenagers from the K-Pop community. The research data were collected using interviews and documentation. The results of this study indicate that there have been a number of mental disorders experienced by adolescents such as symptoms of stress, anxiety and depression. Mental disorders that occur due to economic factors, physical factors and social restrictions and interaction factors. K-Pop teenagers are able to overcome mental disorders during the pandemic through a number of activities, including; independent meditation, physical and medical activity. This study suggests the need for careful attention to mental health threats among adolescents so as not to cause ongoing trauma.

Kata Kunci

COVID-19;
Kesehatan
mental;
K-Pop;
Anak;

Abstrak

Kesehatan mental menjadi isu yang krusial dibicarakan selama pandemi COVID-19 berlangsung. Studi ini didasarkan pada situasi pandemi yang berlangsung dua tahun terakhir yang mengakibatkan krisis kesehatan mental remaja di Indonesia. Studi ini bertujuan untuk menjelaskan gangguan kesehatan mental remaja di masa pandemic, sebagaimana dialami oleh komunitas K-Pop di Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan terhadap subjek yang berada di wilayah Yogyakarta seperti Kabupaten Bantul, Kabupaten Sleman dan Kota Yogyakarta dengan subjek yang terdiri dari 9 remaja komunitas K-Pop. Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa telah terjadi sejumlah gangguan mental yang dialami remaja seperti gejala stress, kecemasan dan depresi. Gangguan mental itu terjadi akibat faktor ekonomi, faktor fisik dan faktor pembatasan sosial dan interaksi. Remaja K-Pop mampu mengatasi gangguan mental selama pandemi melalui sejumlah kegiatan antara lain; meditasi mandiri, aktivitas fisik dan medis. Studi ini menyarankan perlunya perhatian seksama atas ancaman kesehatan mental kalangan remaja agar tidak mengakibatkan trauma yang berkelanjutan.

* Correspondence Penulis: ✉ mustaqim_pabbajah@uty.ac.id

How to Cite (APA Style):

Rahmah, H. H., Pabbajah, M., & Widyanti, R. N. (2022). Ancaman dan Strategi: Krisis Kesehatan Mental Pada Anak Komunitas K-Pop selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utamaan Gender dan Anak*, 4(2), 171-182. <https://dx.doi.org/10.29300/hawapsga.v4i2.8053>



Copyright (©) 2021 Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utamaan Gender dan Anak

This is an open-access article under the CC-BY-SA license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 yang melanda hampir seluruh dunia mengakibatkan berbagai dampak, tidak hanya medis, ekonomi dan sosial budaya, namun juga psikologis (Pabbajah et al., 2020).

Bahkan secara psikologis mengakibatkan berbagai trauma dan ketakutan di tengah masyarakat (Abdullah, 2020). World Health Organization (WHO), menjelaskan virus corona adalah keluarga besar virus yang dapat menyebabkan infeksi pernapasan mulai dari flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti MERS dan SARS (WHO, 2020). Awal mula penyebaran virus ini dimulai dari Wuhan, China pada akhir 2019 lalu yang menyebar ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Status epidemi global atau pandemi ini menandakan penyebaran COVID-19 berlangsung sangatlah cepat hingga menginfeksi di berbagai negara. Hal ini membuat seluruh negara memberlakukan lock-down selama berbulan-bulan demi memutuskan rantai penyebaran virus COVID-19. Tak terkecuali di Indonesia, Pemerintah juga menurunkan pemberitahuan untuk physical distancing dan menghindari kerumunan guna menghentikan laju penyebaran virus yang disebut COVID-19. Dampak dari pemberitahuan peraturan tersebut, seluruh aspek masyarakat dihimbau untuk melakukan segala aktivitas di dalam rumah. Bekerja dari rumah, berbelanja dari rumah, beribadah dari rumah termasuk juga belajar dari rumah. Semua kegiatan dilakukan secara daring atas seruan oleh pemerintah.

COVID-19 memberikan pengaruh yang besar bagi masyarakat, tidak hanya mempengaruhi fisik saja namun adanya pandemi ini juga mempengaruhi kondisi psikis seseorang. Menurut WHO dalam survey nya antara Juni dan Agustus 2020, setidaknya ada 83% dari 130 negara yang telah memasukkan kesehatan mental dalam rencana menghadapi pandemi, permintaan terhadap layanan kesehatan mental tersebut meningkat secara drastis (WHO, 2020). WHO telah mengidentifikasi kesehatan mental sebagai komponen inte-

gral dari penanggulangan COVID-19 (WHO, 2020). Namun demikian, kesehatan mental menjadi hal yang tabu atau menjadi hal yang diabaikan dalam penanganan tanggap darurat COVID-19. Padahal, kesehatan mental merupakan hal yang penting selain kesehatan fisik (Kemenkeu, 2021).

Di Indonesia, pandemi COVID-19 sampai saat ini masih aktif penularannya dan peningkatan angka kematian yang tinggi menyebabkan masalah yang mengarah kepada kesehatan mental. Hal ini dikarenakan oleh kebiasaan atau aktivitas baru yang dilakukan oleh masyarakat dalam upaya menghentikan laju penyebaran virus COVID-19. Selain berdampak langsung pada petugas medis dan kesehatan, peningkatan kasus gangguan mental juga dirasakan oleh masyarakat terutama remaja. Data per Oktober 2021 kenaikan jumlah pasien positif COVID-19 membuat masyarakat memiliki gejala kecemasan, depresi, stress dan trauma karena COVID-19. Hal ini menjadi wajar mengingat kekhawatiran pada diri sendiri maupun keluarga jika terkena COVID-19. Gejala-gejala stress dalam remaja dapat diminimalisir agar tidak menjadi stres berat yang berakibat pada depresi. Remaja mengalami dampak kesehatan mental akibat pandemi COVID-19 yang belum berakhir ini. Para remaja kehilangan interaksi sosial dengan teman-temannya yang dapat menimbulkan serangkaian emosi dan reaksi yang negatif.

Gambar 1.1 Data Kenaikan Kasus COVID-19



(Sumber: <https://data.covid19.go.id/public/index.html>)

Kesehatan mental penting dimiliki oleh setiap individu. WHO menyebut konsep sehat bukan hanya terbebas dari penyakit secara fisik, tapi juga meliputi kondisi sehat mental dan sosial (Australia's health, 2014). Sadar terhadap isu kesehatan mental, beberapa pihak telah melakukan upaya untuk menjaga dan menyuarakan kesehatan mental bagi individu. Saat ini banyak komunitas dan kampanye tentang pentingnya kesehatan mental baik secara offline maupun online. Selain itu, kampanye pentingnya kesehatan mental juga dituangkan dalam karya-karya musik maupun film. Pemerintah juga telah menanggulangi masalah kesehatan mental bagi masyarakat. Kemenkes RI meningkatkan layanan kesehatan jiwa di puskesmas dan rumah sakit, peningkatan sistem rujukan, peningkatan peran serta masyarakat terutama keluarga penderita dan upaya pengintegrasian dengan program kesehatan lain (Indonesia, 2011).

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Metode kualitatif bertujuan untuk memperoleh data yang lebih dalam dan bermakna. Data yang diperoleh dianalisis secara induktif sesuai dengan fakta-fakta yang ditemukan di lapangan kemudian dibangun menjadi hipotesis atau teori (Sugiyono, 2015). Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana dampak pandemi COVID-19 terhadap remaja komunitas Kpop di Yogyakarta. Penelitian ini mengambil setting tempat di Yogyakarta. Pemilihan subjek remaja komunitas K-Pop agar ranah dari penelitian ini tidak terlalu luas jika harus memilih komunitas K-Pop di seluruh Indonesia.

Subjek yang berpartisipasi ialah 9 remaja yang menyukai K-Pop di Yogyakarta. Sebagaimana yang disampaikan oleh (Jonathan, 2006) bahwa desain penelitian bagaikan sebuah peta jalan bagi peneliti yang menuntun serta menentukan arah berlangsungnya proses penelitian secara benar dan tepat sesuai dengan tujuan yang telah

ditetapkan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan cara wawancara dan dokumentasi. Instrument yang digunakan yaitu pedoman wawancara terstruktur yang telah disiapkan oleh peneliti.

Hasil

1. Wujud Gangguan Mental pada Remaja Komunitas K-Pop

Pandemi COVID-19 memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan mental. Dampak ini juga dialami oleh remaja K-Pop di Yogyakarta. Dampak ini menyebabkan beberapa bentuk-bentuk dari gangguan mental. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan 3 bentuk gangguan mental pada remaja K-Pop di Yogyakarta. Lebih jelasnya dapat dilihat pada table di bawah ini.

Tabel 1. Bentuk-Bentuk Gangguan Mental

Stress	Kecemasan	Depresi
a. Sulit tidur	a. Menjadi lebih berhati-hati	c. Emosi tidak stabil
b. Nafsu makan berkurang	b. Hidup dibawah ancaman Syok	d. Selfharm
c. Suka menyendiri		e. Sering menyalahkan diri sendiri
d. Banyak pikiran		f. Tidak bisa merasakan emosi
e. Kekhawatiran Ketakutan		g. Kehilangan minat
		h. Suasana hati buruk
		i. Berat badan naik/turun drastis
		j. Merasa sepi
		k. Beban pikiran

Berdasarkan tabel tersebut terdapat tiga bentuk gangguan mental yang dialami oleh remaja komunitas K-Pop di masa pandemi COVID-19 seperti dibawah ini:

Pertama, stress yang dialami remaja komunitas K-Pop salah satunya ialah sulit tidur, nafsu makan berkurang, suka menyendiri, dan banyak pikiran. Sebagaimana diungkapkan oleh Salman

(Informan 2) “...Kalau tidur terganggu, makan susah, susah tidur, terus sering sendirian, banyak pikiran itu iya...”. Kemudian, kekhawatiran serta ketakutan juga dirasakan selama pandemi COVID-19. Hal ini juga diungkapkan oleh Putri (Informan 8) bahwa “...lama2 khawatir soalnya ngelihat angka covid makin tinggi. Apalagi tiap hari ada aja ambulan lewat. Yang diberitakan di tv juga bnyk meliput kematian Krn covid. Jadi bnr2 bikin takut dan aware sama covid...”.

Ketakutan ini juga berlanjut ketika selama pandemi Putri menghabiskan waktu dengan sosial media yang membuatnya merasa minder, takut serta was-was “...waktu kenal tiktok malah jadi ga karuan gini. kalo hrs buka tiktok itu bawaannya minder, was-was dan takut...”. Ketakutan juga dialami oleh Restu (Informan 1) sebagaimana dijelaskan “...Aku awalnya kek biasa aja ya cuman karena kayak ngelihat Jakarta makin ini gini-gini. Walaupun aku di Aceh yang renggang waktu itu, aku takut...”

Kedua, kecemasan yang dialami ialah menjadi lebih berhati-hati terhadap sesuatu, sebagaimana yang disampaikan oleh Depi (Informan 3) “...makin kelamaan jadi sedikit paranoid, kemudian lebih berhati hati kalu keluar rumah ya terutama anggota keluarga pernah kena, jadinya lebih hati hati dan kadang ngerasa terkurung gitu...”. Hal serupa yang dirasakan juga seperti hidup dibawah ancaman hingga merasa kesepian, sejalan dengan yang disampaikan oleh Ataina (Informan 6) “...Merasa hidup dbawah ancaman, dan juga sepi. Dipaksa untuk sekolah secara online, padahal sebelumnya tidak pernah sama sekali...”. Cemas yang dirasakan Ataina membuatnya kesusahan memahami pelajaran, sebagaimana yang disampaikan oleh Ataina “...saya merasa cemas waktu saya kesusahan memahami pelajaran...”.

Kemudian, shock juga dirasakan oleh informan mengingat adanya perubahan pola hidup yang dilakukan, sebagaimana dijelaskan oleh Mella (Informan 7) bahwa “...Yang pertama pastinya shock, kaget, stress apalagi dengan segala perubahan pola hidup di masa pandemi seperti sekarang ini, kaya pembelajaran yang dulunya luring diganti dengan sistem daring...”. Kemudian timbul ketakutan saat komunikasi atau bertemu dengan orang lain, sejalan dengan yang disampaikan oleh Mella (Informan 7) “...Kecemasan yang berlebih juga sih, jadi kaya takut ketemu orang atau takut komunikasi sama orang gt pernah...”.

Ketiga, depresi juga rentan dialami remaja komunitas K-Pop di Yogyakarta, salah satunya seperti merasa kesepian, overthinking dan melakukan selfharm, sebagaimana yang dikatakan oleh Restu “...ketika covid ini datang duh aku tuh kek sepi sedangkan aku tuh manusia yang kalo sepi tuh gampang overthinking, aneh-aneh. Apalagi dulu kan sering bernaung di selfharm. Jadi aku menghindari sepi terus kalau misalnya aku pengen kemana gitu apalagi waktu covid gabisa rame-rame ya...”. Selain itu, mudah lelah, kehilangan minat atas apa yang disukai hingga melakukan selfharm. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Divka (Informan 5) “...Aku ngerasa kaya mudah lelah pdhl ga ngapa-ngapain, terus sedikit demi sedikit kehilangan minat sama hal yg benerbener aku suka lakuin, selfharm...”. Selfharm dan emosi yang tidak stabil juga dirasakan oleh Mella (Informan 7) “...sampai selfharm juga pernah karena waktu itu lagi ngerasa dititik terendah banget, terus sama orang2 terdekat juga jadi marah-marah bawaannya...”.

Selain itu, gejala depresi seperti salah satunya beban pikiran juga dirasakan, sebagaimana dijelaskan oleh Ferdian “...Lebih ke beban pikiran sih dah ada beban pikiran karena aku harus kerja juga buat DL juga, aku gojek terus Corona jadi sepi banget, stress...”. Lebih lanjut yang dirasakan seperti tidak dapat merasakan emosi, menyalahkan diri sendiri sebagaimana yang dijelaskan oleh Ferdian (Informan 9) “...ada satu hari dimana satu bulan itu aku ga bisa ngerasain apa-apa. Jadi tuh kek sebelumnya cuman setiap malam nangis, kek kecewa sama diri sendiri kan...”, kemudian “...Nangis itu overthinking kek aku nyesel kenapa aku harus hidup, kenapa aku harus disini. Kayak apa ya jatuhnya kek aku tuh pengen yaudahlah, aku juga ga pengen dilahirin kok kenapa adasih...”.

Berbagai permasalahan yang terjadi karena COVID-19 ini dinilai menjadi sumber stress baru bagi masyarakat (Fiorillo & Gorwood, 2020). Selain stress, kecemasan dan depresi juga menghantui psikis masyarakat yang terdampak. Kelompok yang merasakan dampak psikologis dari pandemi COVID-19 adalah perempuan, anak dan remaja, serta lanjut usia. Diawali dengan kecemasan yang merupakan respon terhadap situasi yang mengancam dan biasa terjadi. Kecemasan terbagi menjadi reaksi yang sifatnya hanya sementara dan reaksi cemas permanen. Rasa cemas ini seperti cemas tertular COVID-19 cemas akan pekerjaan yang

terbengkalai di kantor, atau cemas akan keselamatan keluarga (Fidiansjah, 2020).

Kecemasan yang dialami informan seperti cemas ketika tidak dapat menerima pelajaran. Selain itu, depresi juga dialami oleh seseorang sebagai akibat dari adanya COVID-19. Berdasarkan hasil di atas, seseorang akan mengalami kehilangan minat terhadap hal disukainya, menyalahkan diri sendiri, emosi yang tidak stabil, hingga berniat melukai diri (*selfharm*). Berdasarkan hasil penelitian di atas, banyak ditemukannya gejala depresi pada informan.

2. Faktor yang Mengakibatkan Gangguan Men-tal pada Remaja Komunitas K-Pop

Gangguan mental yang dialami selama pandemi COVID-19 pasti memiliki faktor-faktor yang melatarbelakangi mengapa gangguan itu muncul. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ada tiga faktor yang melatarbelakangi gangguan mental selama pandemi COVID-19 sebagai berikut:

Tabel 2. Faktor yang melatarbelakangi gangguan mental

Ekonomi	Fisik	Pembatasan sosial dan Interaksi
a. Sepi orderan b. Kehilangan pekerjaan c. Kesulitan ekonomi	a. Kondisi fisik menurun b. Ketakutan terinfeksi COVID-19	a. Pertemuan virtual b. Pembatasan aktivitas c. Sekolah/kuliah online

Pertama, faktor ekonomi. Pekerjaan menjadi sulit dimana orderan yang didapatkan sangat sepi, sebagaimana dijelaskan oleh Ferdian (Informan 9) "...aku harus kerja juga buat DL juga, aku gojek terus Corona jadi sepi banget...". Kemudian, mengalami kehilangan pekerjaan sebagaimana dijelaskan oleh Salman (Informan 2) "...pekerjaan ku foto-foto jadi kayak semakin berkurang karena banyak spot foto dilarang kan karena pandemi...".

Kedua, faktor fisik. Kondisi fisik yang lemah membuat orang-orang akan lebih rentan terkena penyakit salah satunya ialah COVID-19 itu sendiri. Sebagaimana dijelaskan oleh Depi (Informan 3) "...lebih berhati-hati kalau keluar rumah ya, terutama anggota keluarga pernah kena, jadinya lebih hati-

hati...". Kemudian hal serupa juga dialami oleh Mella "...Karena aku pernah terkena covid juga, aku sekarang jadi gampang capek terus gabisa beraktivitas kaya dulu lagi dan mungkin itu bikin aku membatasi beberapa aktivitas kaya latihan dance...".

Kemudian, ketakutan akan terinfeksi oleh virus COVID-19, sebagaimana dijelaskan oleh Restu (Informan 1) "...ngelihat Jakarta makin ini gini-gini. Walaupun aku di Aceh yang renggang waktu itu, aku takut. Seriously aku takut kek 'ini kalo aku kena covid meninggal ga ya?'...". Sejalan juga dengan yang disampaikan oleh Ataina (Informan 6) "...tentu covid 19 nya sendiri, kalo kita lihat di televisi banyak sekali korban berjatuhan. Tentu ada rasa takut, jangan sampai saya sekeluarga merasakannya...".

Ketiga, Pembatasan Sosial dan Interaksi. Pembatasan sosial ini membuat beberapa aktivitas menjadi terbatas sehingga segala sesuatu harus dilakukan dari rumah, sebagaimana yang dikatakan oleh Salman (Informan 2) "...kita benar-bener harus mengurangi banget aktivitas diluar demi apa ya mengurangi penyebaran juga kan. Dimana sekarang juga lagi ada PPKM yang benar-bener ketat...". Sejalan dengan yang disampaikan oleh Ferdian (Informan 9) bahwa "...Terbatas banget. Kayak dance, kuliah. Dance itu 2019 benar-bener istirahat. Istirahat total gada ini sama sekali. Event ga ada, latihan ga ada...".

Selain itu juga interaksi dilakukan melalui virtual contohnya seperti proses belajar mengajar. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Putri (Informan 8) "...Kayak contohnya sekolah gt. Sekolah saya boarding school jadi mau ga mau harus pulang. Feel mondongnya tuh g kerasa...". Sejalan dengan yang disampaikan oleh Mella (Informan 7) bahwa "...perubahan pola hidup di masa pandemi seperti sekarang ini, kaya pembelajaran yang dulunya luring diganti dengan sistem daring, lalu kegiatan yang biasanya dilakukan dengan leluasa menjadi terbatas dan memiliki banyak aturan, dll...". Kemudian, kuliah daring juga dirasakan oleh Ferdian (Informan 9) "...dua biasanya kan kalau di kampus kan walaupun jauh kita bisa diskusi kan. Kayak misalnya aku di arsitek. Di arsitek sendiri apa-apa juga harus pake diskusi, ketemu dosen harus diskusi...".

Selain proses belajar mengajar, komunikasi dengan kerabat juga dilakukan secara virtual dengan sosial media, hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Salman (Informan 2) "...Kita masih bisa saling kontak lewat media sosial, kita masih bisa saling telponan mungkin lewat google meet, zoom,

telpon whatsapp, atau macam dan lain-lainnya gitu...".

Ada banyak faktor yang melatarbelakangi timbulnya gejala gangguan mental selama pandemi. Salah satunya seperti faktor fisik, faktor ekonomi serta pembatasan social serta interaksi dengan individu lain. Jika seseorang mengalami sistem imun yang lemah dikhawatirkan akan tertular dengan virus COVID-19 atau penyakit lain yang dapat memperkeruh sistem di imun dalam tubuh. COVID-19 membuat sektor ekonomi menurun. Seseorang mengalami kehilangan pekerjaan, omset yang menurun, dan lain-lain. Hal ini juga menjadi alasan mengapa COVID-19 sangat berdampak pada kesehatan mental. Selain itu dilakukannya pembatasan sosial guna mencegah COVID-19 menyebar. Maka dari itu, sektor pen-

didikan hingga pekerjaan melakukan aktivitasnya dari jarak jauh. Hal ini tentu memanfaatkan bantuan social media dan internet yang lancar.

3. Solusi Remaja Komunitas K-Pop Mengatasi Gangguan Mental Selama Pandemi COVID-19

Pandemi COVID-19 mengakibatkan masalah pada kesehatan mental remaja K-Pop di Kota Yogyakarta. Berdasarkan hasil dari penelitian remaja K-Pop di Yogyakarta mengalami gejala stress, kecemasan hingga depresi. Gejala-gejala tersebut dapat diringankan dan diatasi dengan berbagai cara. Setiap orang memiliki cara nya tersendiri dalam mengatasi maupun meringankan gangguan tersebut, salah satunya remaja K-Pop di Yogyakarta. Lebih jelas nya dapat dilihat dalam table di bawah ini:

Tabel 3 Cara Remaja Komunitas K-Pop Yogyakarta Mengatasi Gangguan Mental Selama Pandemi COVID-19

Kegiatan K-Pop	Meditasi Mandiri	Aktivitas Fisik	Medis
a. Dengar lagu b. Nonton MV/V Live/Weekly Idol c. Dance	a. Selftalk b. Rileks c. Mengatur nafas	a. Peregangan b. Olahraga c. Berjemur d. Pergi ke alam	a. Konsultasi Online b. Konsultasi Offline c. Obat

Berdasarkan tabel tersebut terdapat empat cara remaja K-Pop mengatasi gangguan mental sebagai dampak adanya pandemi COVID-19 seperti dibawah ini:

Pertama, kegiatan K-Pop. Kegiatan yang biasanya dilakukan seperti mendengarkan lagu, nonton MV, dance dan lain-lain, sebagaimana yang disampaikan oleh Divka (Informan 5) "...Misal aku lagi ngerasa sedih banget, sebisa mungkin ngejauhin dari benda2 tajam, terus dengerin lagu yg hype ceria gitu biar diri aku ini ga kebawa sedih nya itu...". Lebih lanjut "...Aku punya playlist khusus di spotify namanya happydip nah disitu aku masukan lagu2 yg bisa buat aku nyanyi dan dance, kaya lagu treasure, NCT, iz*one, produce...". Divka juga menonton MV idol K-Pop nya untuk membangkitkan mood, sebagaimana disampaikan oleh Divka (Informan 5) "...Sebisa mungkin langsung ngelakuin hal2 yg bikin mood aku naik sih, kaya nonton mv ato nonton video2 lucu gitu...".

Kemudian mendengarkan lagu sambil menghafalkan gerakan dance juga dilakukan, sebagaimana disampaikan oleh Mella (Informan 7)

"...Biasanya saya mengalihkan ke hobi kaya ngehafalin gerakan dance, nonton film/drama...". Mendengarkan lagu K-Pop juga dilakukan oleh Putri, sebagaimana yang dijelaskan oleh Putri (Informan 8) "...Atau aku dengerin lagu, dan buka2 sosmed biar lupa sama kejadian yg bikin sedih...". Selain itu latihan dance juga dilakukan oleh Salman, sebagaimana yang dikatakan Salman (Informan 2) "...Distrak pikiran. Entah jalan sama pacar atau main, dengerin lagu, jalan-jalan...". Lebih lanjut "...Latihan dance atau ga jalan sama pacar. Udah itu doang kayaknya. Ga ada sejauh ini...".

Kemudian, sejalan dengan yang disampaikan oleh Karin (Informan 3) "...K-Pop. Ntar tak buat kayak random gituloh jadi ntar sekalian nge-dance gitu...". Lebih lanjut "...Kebanyakan sih aku nangis, terus ngeliat live performance idol gitu...". Kegiatan yang dilakukan seperti dance, mendengarkan lagu juga dilakukan oleh Depi sebagaimana dikatakan bahwa alihin pikiran ke hal hal positif. misal dengerin lagu yang disukai, atau tontonan yang bikin rileks aja gitu...".

Kedua, meditasi mandiri. Hal yang dilakukan seperti mengatur nafas terlebih dahulu dan membuat diri sendiri merasa rileks, sebagaimana dijelaskan oleh Depi (Informan 4) *"...ngatur nafas, rileks dulu terus alihin pikiran ke hal hal positif..."*. Kemudian selftalk, sejalan dengan yang disampaikan oleh Restu (Informan 1) *"...Saya menghilangkan dengan cara mengelus dada sambil bilang gapapa gapapa, minum air lalu mendengar lagu tenang..."*.

Ketiga, aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan. Sebagaimana dijelaskan oleh Ferdian (Informan 9) *"...Kalau aku lagi capek, lagi apa aku coba olahraga. Mood ku balik karena pas misalnya kita lagi capek kan pengen to ngeluarin emosi, ya aku pake olahraga. Entah push up entah apa, entah lari, entah jogging, balik-balik ntar emosi nya dah reda..."*.

Kemudian, aktivitas fisik selanjutnya yaitu olahraga. Olahraga yang biasa dilakukan seperti sit up, latihan dance, dan lain-lain. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Ferdian (Informan 9) *"...Aku k-pop lebih ke dance cover nya ya, kek tadi tuh lebih ke olahraga. Kek aku ngedance itukan kek gerak, keringetan, energi nya tersalurkan... Jadi seenggaknya badan gerak, emosi keluar, kita keringetan, keringetan itu ngeluarin energi negatif ya menurut ku. Kalau aku lagi capek, lagi apa aku coba olahraga..."*. Selanjutnya dengan berjemur, sebagaimana dijelaskan oleh Divka (Informan 5) *"...Sekolah online, tiap bangun tidur berjemur, tiap hari minggu olahraga, yaa aktivitas biasa aja sih..."*.

Selain itu, informan juga melakukan aktivitas fisik di alam sebagaimana dijelaskan oleh Mella (Informan 7) *"...lalu juga jalan2 ke alam kaya gunung atau pantai gitu biasanya jadi lebih baik sih rasanya..."*. Lebih lanjut *"...kan aku healingnya biasanya ke alam gt, nah kemarin jadi ga bisa waktu ada ppkm yang berbulan-bulan itu..."*.

Keempat, dengan penanganan medis. Medis disini yaitu informan melakukan konsultasi secara offline dan online dengan Psikolog dan Psikiater. Konsultasi secara online melalui aplikasi online seperti Alodokter maupun Halodoc. Sebagaimana yang disampaikan oleh Putri (Informan 8) *"...Akhir2 saya berencana pergi ke psikolog tapi blm smpt Krn kendala waktu..."*, lebih lanjut informan mengatakan jika Ia pernah konsultasi secara online *"...Sudah pernah kak..."*. Konsultasi secara offline dilakukan dengan bertemu psikiater. Sebagaimana

yang disampaikan oleh Ferdian (Informan 9) bahwa *"Dan akhirnya aku cek ke dokter, aku akhirnya ke psikiater. Salah ku ke psikiater, awalnya tuh gejala nya F32.9 kalo ga salah trus jadi turun ke F32.2. Itu gejala depresi berat tampak gejala psikotik..."*. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Restu (Informan 1) *"...Malah sampe inikan ke psikiater lagi..."*. Lebih lanjut *"...Udah sampe ada 4 atau 5 kali kasih soalnya kan dari kecil udah..."*.

Selanjutnya dengan obat-obatan yang diberikan oleh psikiater kepada informan. Sebagaimana dikatakan oleh Ferdian (Informan 9) *"...awalnya tuh gejala nya F32.9 kalo ga salah trus jadi turun ke F32.2. Itu gejala depresi berat tampak gejala psikotik dan eum aku dikasih obat penenang gitu..."*. Sejalan dengan yang disampaikan oleh Restu (Informan 1) bahwa *"...Obat sih, itu pasti kalo aku. Baru aja berhenti di 2019 tapi 2020 aku obat lagi. Obat sama sering sendiri kek ngingetin diri kayak 'gapapa gapapa' gitu. Dengerin hal yang mungkin di suka gitu..."*.

Cara dalam mengatasi gangguan mental setiap individu berbeda. Remaja komunitas K-Pop juga melakukan caranya tersendiri dalam mengatasi gejala gangguan mental nya. Remaja yang tergabung dalam komunitas ini melakukan kegiatan yang biasa mereka lakukan sehari-hari. Mengikuti latihan dance, mendengarkan lagu dan berinteraksi secara online dengan idol nya adalah salah satu cara dalam mengatasi dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental nya. Selain itu juga dapat melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan di dalam rumah untuk meminimalisir emosi negatif yang mengganggu selama adanya pandemic COVID-19. Kemudian, remaja komunitas ini mengatasi nya dengan konsultasi secara online maupun offline dengan psikolog dan psikiater. Sebagian mengatasi nya dengan cara mengkonsumsi obat yang telah diberikan oleh psikiater nya.

Pembahasan

Pandemi COVID-19 di Indonesia tercatat pertama kali terdeteksi pada tanggal 2 Maret 2020 bermula saat dua orang terpapar positif COVID-19 dari warga negara Jepang. Kemudian pada tanggal 9 April 2020 menyebar ke seluruh provinsi di Indonesia. Pandemi COVID-19 di Indonesia sela-

ma 21 bulan menyebabkan berbagai dampak yang dialami masyarakat. Dampak COVID-19 terhadap rendahnya kesehatan mental anak-anak dan pemuda hanyalah “puncak gunung es” (UNICEF, 2021a). Sebelum COVID-19 pun anak-anak dan remaja sudah menanggung beban kesehatan mental tanpa ada investasi yang bermakna untuk mengatasi masalah ini (UNICEF, 2021).

Pada awal 2020 tingginya lonjakan kasus COVID-19 membuat tenaga medis menjadi garda terdepan dalam menangani pasien COVID-19. Angka kematian yang semakin tinggi membuat tenaga medis menjadi kewalahan bahkan menyebabkan tenaga medis kehilangan nyawa. WHO mencatat COVID-19 telah membunuh 80-180.000 tenaga medis di seluruh dunia dari periode antara Januari 2020 hingga Mei 2021 (Berlianto, 2021).

Hal-hal yang muncul merespon adanya pandemi ini kemudian menjadi sebuah stress atau tekanan terkait dengan ketidak pastian akan lingkungan yang sehat, keadaan ekonomi yang tidak menentu, keresahan terkait kesehatan pribadi dan orang-orang terdekat dan masih banyak lagi yang lebih kompleks (Maymunah, 2021). Lebih lanjut situasi ini secara signifikan meningkatkan risiko mengalami stres dan emosi negatif pada orang tua, dengan efek yang berpotensi menurunkan kesejahteraan anak-anak (Ginny Sprang, PhD, and Miriam Silman, 2013). WHO menjelaskan stress yang muncul selama masa pandemi COVID-19 bisa berupa rasa takut dan cemas mengenai kesehatan diri dan kesehatan orang terdekatnya, pola tidur/pola makan berubah, sulit berkonsentrasi, hingga menggunakan obat-obatan/ narkoba (WHO, 2019).

Pada masa pandemi ini, stres bisa muncul dengan mudah. Mengingat kita harus di rumah saja. Terkadang seseorang yang sedang mengalami stress tidak sadar jika sedang mengalaminya. Stress merupakan adanya tekanan yang menurut orang berlebihan dan merasa tidak mampu untuk mengatasinya (Savitri & Efendi, 2011). Stress memiliki gejala-gejala yang dapat dirasakan oleh penderitanya. Dikutip dari (Kemenkes, 2019), gejala-gejala stress seperti:

a. Gelisah, muka pucat, jantung berdebar-debar

- b. Sulit tidur atau tidur tidak nyenyak
- c. Nafsu makan berkurang atau makan berlebih
- b. Mudah tersinggung
- c. Sulit konsentrasi
- d. Ada keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, sakit maag, keringat berlebih

Kecemasan juga dirasakan oleh masyarakat di masa pandemi ini. Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (*anxiety*) (Vibriyanti, 2020). Kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (stressor) (Benjamin J. Sadock, 2010). Adanya kecemasan ini membuat seseorang lebih berhati-hati (*aware*) terhadap suatu ancaman. Ancaman nya lebih kepada situasi diluar rumah dan kontak dengan orang lain mengingat cepatnya penyebaran COVID-19. Kecemasan ini membuat seseorang merasa hidup dibawah ancaman dan hidup di bawah tekanan. Kecemasan perlu dikelola dengan baik sehingga tetap memberikan awareness namun tidak sampai menimbulkan kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan kejiwaan yang lebih buruk.

Depresi juga tidak luput dari gangguan mental yang menghantui masyarakat. Depresi juga menjadi salah satu dampak dari adanya pandemi COVID-19 dimana pandemi ini menjadi pemicu sehingga depresi kembali muncul. Atkinson (1991) mengemukakan bahwa depresi sebagai suatu gangguan mood yang dicirikan tak ada harapan dan patah hati, ketidakberdayaan yang berlebihan, tak mampu mengambil keputusan memulai suatu kegiatan, tak mampu konsentrasi, tak punya semangat hidup, selalu tegang dan mencoba bunuh diri (LumonggaLubis, 2016).

Diketahui remaja melakukan tindakan ekstrim seperti *selfharm*. *Selfharm* merupakan perilaku menyakiti atau melukai diri untuk menyalurkan emosi yang terpendam tanpa bermaksud mengakhiri hidup. Perilaku menyakiti diri tersebut bisa berupa menyayat bagian tubuh, menggigit, memukul, dan sebagainya. Pelaku menganggap hal ini sebagai solusi untuk bisa bertahan dari tekanan emosi yang dialami (Tri, 2020). Penyebab remaja melakukan *selfharm* yaitu sebagai bentuk kebencian dan kekecewaan pada diri sendiri, bentuk

pelampiasan emosi, stress hingga depresi, lingkungan sosial yang tidak mendukung, merasakan hampa dalam diri, dan menderita gangguan psikologis (Aurellia, 2021).

COVID-19 membuat sebagian orang kehilangan pekerjaan, minim pemasukan, sepi orderan, dan parahnya melakukan tindak kriminal atas minimnya pendapatan di masa pandemi. Ancaman resesi ekonomi akibat Covid-19. Pandemi Covid-19 telah memicu krisis ekonomi global yang kemungkinan akan meningkatkan risiko bunuh diri terkait dengan pengangguran dan tekanan ekonomi. Perasaan ketidakpastian, putus asa, dan tidak berharga meningkatkan angka bunuh diri (Winurini, 2020).

Pandemi ini menyebabkan sektor pendidikan mengharuskan untuk belajar dari rumah. Tidak hanya sekolah umum, sekolah yang berbasis pesantren atau boarding school juga diliburkan dikhawatirkan akan menjadi klaster baru dalam penyebaran COVID-19 (Shalihah, 2020). Salah satu signifikan yang terjadi ialah ketika mengalami tantangan dalam pelaksanaannya seperti jaringan internet dan kuota yang dimiliki diharuskan stabil dan cukup, penyampaian materi perkuliahan tidak sejelas perkuliahan tatap muka, serta jadwal akademik yang mundur atau tertunda (Fauziyyah et al., 2021). Tidak hanya berdampak dalam bidang Pendidikan, adanya pandemi COVID-19 juga berdampak pada sektor pekerjaan di mana pekerja kehilangan pekerjaan dan mengalami kesulitan ekonomi.

Pandemi COVID-19 juga menyebabkan penggunaan sosial media. Mengutip data dari kominfo sebesar 30 juta atau sekitar 80% responden baik anak-anak maupun remaja adalah pengguna internet, dan saluran komunikasi melalui media digital menjadi pilihan utama bagi mereka (Kominfo, 2014). Masa pandemi COVID-19 banyak pengguna memanfaatkan media sosial sebagai media alternatif untuk pemenuhan kebutuhan informasi (Rohmah & Ni'matul, 2020). Penggunaan media sosial memberikan dampak yang positif seperti bermanfaat untuk menghubungi keluarga atau teman selama pandemi, sarana kegiatan belajar dan bekerja secara online, melihat tokoh idola (V Live, live Performance) dan menjadi sarana *healing*. Selain positif juga memberikan dampak negatif seperti pencarian informasi dan

kecanduan media sosial yang berakibat pada kondisi psikologis remaja seperti merasa insecure karena melihat fisik dan prestasi seseorang. Oleh karena itu pentingnya, kesejahteraan psikologis bagi anak dimana sebagai kondisi atau gambaran kesejahteraan diri yang mencakup kebahagiaan hidup dan kemampuan diri dalam menjalankan arah dan tujuan hidup (Pahlevi et al, 2021).

Keberlangsungan COVID-19 membuat dampak besar pada aktivitas masyarakat (Pabbajah et al., 2022). Meskipun semua nya dilakukan secara online tapi tidak menutup kemungkinan individu harus menjalankan aktivitas seperti biasanya. Para remaja komunitas K-Pop tetap melakukan aktivitas seperti sekolah atau kuliah online, membantu orangtua, dan aktivitas lain seperti biasanya. Terkadang aktivitas yang dilakukan membuat bosan sehingga remaja komunitas ini mencari cara agar terhindar dari gangguan mental.

Cara individu dalam mengatasi gangguan mental selama pandemi ini banyak dilakukan dengan berbagai cara. Terutama remaja komunitas K-Pop di Yogyakarta yang memiliki caranya tersendiri. Salah satunya melakukan meditasi mandiri. Remaja komunitas K-Pop mengolah nya dengan cara menangis dan *selftalk*. Biasanya seorang anak akan dididik dan dibiasakan untuk tidak boleh menangis tentang sesuatu, dididik untuk tidak terlalu memakai perasaan, hingga akhirnya anak akan berpikir tentang memiliki perasaan, merupakan suatu hal yang negatif dan hal tersebut harus dihindari (Nandy, 2021).

Selain itu, remaja komunitas K-Pop mengatasi gangguan mental dengan cara menonton sang idol melalui layar, seperti menonton MV, melihat live performance, melihat V Live, mendengarkan lagu kesukaan dan menghafalkan koreo dance dari grup idola masing-masing. Dengan cara itu, gejala yang ditimbulkan dari gangguan mental tidak menghambat para remaja untuk menghadapi pandemi dan terhindar dari gangguan mental. Aktivitas fisik seperti olahraga juga menjadi alternatif ketika mengalami gangguan mental di kala pandemi. Aktivitas fisik ini perlu rutin dilakukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mempertahankan berat badan ideal, dan mencegah kegemukan (Seksi Promosi dan Pemberdayaan Masyarakat, 2020). Latihan dance yang dilakukan remaja komunitas K-Pop ini juga dapat

mengeluarkan keringat sehingga kebugaran jasmani dan membuat tubuh sehat.

Adanya gangguan mental di masa pandemi tentunya membutuhkan penanganan khusus dari konselor atau psikolog. Hal ini untuk mengetahui seberapa jauh individu mengalami gejala gangguan mental. Mengingat tingginya angka kematian karena mengalami gangguan mental saat pandemi COVID-19. Sebuah penelitian King's College London, Inggris, menunjukkan bahwa jumlah kematian pada penderita gangguan mental dan cacat intelektual telah meningkat selama pandemi Covid-19 (Tawakal & Chozanah, 2021). Selain itu, Thomas Schaefer, Menteri Ekonomi di Jerman bunuh diri karena dihantui kekhawatiran mengatasi kejatuhan perekonomian akibat pandemi virus COVID-19 (Cahyani, 2020).

Sejumlah kasus yang terjadi membuat bantuan dari beberapa ahli sangat dibutuhkan. Terutama peran layanan bimbingan dan konseling perlu mengambil peran dalam konteks saat ini sebagai respons atas persoalan yang dihadapi masyarakat (Pabbajah, Mustaqim; Widyanti, Ratri Nurina; Widyatmoko, 2021). Dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menawarkan layanan bimbingan dan konseling di era pandemic COVID-19, seperti alih tangan kasus.

Alih tangan kasus merupakan salah satu dari layanan bimbingan dan konseling dimana pada layanan ini individu dikirim ke ahli lain karena tidak menemukan masalah yang perlu dibantu dengan kewenangan dan keahliannya. Kegiatan ini untuk untuk memperoleh penanganan yang lebih tepat dan tuntas atas permasalahan yang dialami klien dengan memindahkan penanganan kasus ke pihak lain yang lebih kompeten, seperti kepada guru mata pelajaran atau konselor, dokter serta ahli lainnya, dengan tujuan agar peserta didik dapat memperoleh penanganan yang lebih tepat dan tuntas atas permasalahan yang dihadapinya melalui pihak yang lebih kompeten. Prosedur demikian merupakan kegiatan yang bisa dilakukan dalam alih tangan kasus sebagaimana dijelaskan oleh Prayitno & Amti (2004) dalam (Syukur et al., 2019), dimana kegiatan alih tangan meliputi dua jalur kepada konselor dan jalur dari konselor.

Berdasarkan temuan studi ini, memperlihatkan beberapa informan mengalami hal yang b-

erat terkait dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental nya. Hal ini didasarkan pada temuan peneliti dimana beberapa informan mengalami stress yang mengakibatkan kecemasan sehingga mengarah pada depresi. Gejala yang timbul membuat informan pernah melakukan tindakan *selfharm*, untuk mengatasi nya informan menjauhkan diri dengan benda tajam agar kejadian *selfharm* tidak terulang lagi. Kemudian, mengatasi dengan kegiatan K-Pop, peneliti menemukan informan yang pernah mengkonsumsi obat untuk mengatasi gangguan mental nya. Obat ini didapatkan dari Psikolog yang pernah menangani informan tersebut. Dengan demikian, diperlukan alih tangan kasus agar mendapat penanganan sesuai dengan para ahli nya, karena jika seperti itu sudah bukan ranah dalam Bimbingan dan Konseling lagi.

Kesimpulan

Keberlangsungan pandemi COVID-19 telah mengakibatkan gangguan mental pada remaja. Studi ini memperlihatkan bahwa sejumlah wujud gangguan mental pada remaja komunitas K-Pop di Yogyakarta, mengalami gejala stress seperti sulit tidur, nafsu makan berkurang, suka menyendiri, banyak pikiran, kekhawatiran dan ketakutan. Gejala kecemasan seperti menjadi lebih berhati-hati, hidup dibawah ancaman, ketakutan dan shock. Sehingga mengakibatkan depresi yang memiliki gejala seperti emosi tidak stabil, sering menyalahkan diri sendiri, tidak bisa merasakan emosi, kehilangan minat, suasana hati yang buruk, berat badan turun secara drastis atau naik drastis, merasa kesepian, mudah lelah, beban pikiran hingga berujung melakukan *selfharm*. Selain itu, gangguan mental terjadi akibat tiga faktor yang yaitu faktor ekonomi (sepi orderan, kehilangan pekerjaan dan kesulitan ekonomi), faktor fisik (kondisi fisik yang menurun dan takut terinfeksi COVID-19) dan faktor pembatasan sosial dan interaksi (pertemuan virtual, pembatasan sosial dan kuliah/ sekolah online). Cara remaja komunitas K-Pop mengatasi gangguan mental selama pandemi

COVID-19. Ada empat cara yang dilakukan remaja komunitas K-Pop yaitu melakukan kegiatan K-Pop, seperti mendengarkan lagu, menonton MV/V Live/Weekly Idol, dan latihan dance. Lalu, meditasi mandiri seperti selftalk, rileks dan mengatur nafas. Kemudian melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Terakhir, konsultasi kepada psikolog dan psikiater secara offline maupun online, serta mengonsumsi obat yang telah diberikan oleh psikiater.

Kontribusi studi ini selain memberikan deskripsi ancaman krisis kesehatan mental yang dihadapi kalangan remaja secara empiris, juga dapat dijadikan rujukan dalam menghadapi krisis mental yang diprediksi akan selalu berulang setiap ada wabah dan bencana di tengah masyarakat. Dengan demikian tulisan ini sebagai pemetaan awal atas respons persoalan mental yang melanda masyarakat secara luas

Studi ini terbatas pada data yang dijadikan sumber hanya pada komunitas K-Pop di Yogyakarta, sehingga masih sangat memungkinkan dilakukannya studi lanjutan yang bersifat komparatif dengan komunitas-komunitas atau kelompok remaja di wilayah lain. Mengingat ancaman kesehatan mental ini menjadi ancaman serius bagi generasi muda saat ini. Oleh karena diperlukan perhatian semua pihak agar dampak kesehatan mental dapat dihindari sedini mungkin.

Daftar Pustaka

- Abdullah, I. (2020). COVID-19: Threat and Fear in Indonesia. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/tra0000878>
- Aurellia, T. T. N. (2021). *Apa itu Self Harm? Kenali Penyebab Self Harm & Solusinya*. Gramedia Blog.
- Australia's health. (2014). Health and illness. *Australian Institute of Health and Welfare*, 14, 1.
- Benjamin J. Sadock. (2010). *Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis*. (Edisi Ke-2). EGC.
- Berlianto. (2021). WHO: COVID-19 Telah Bunuh 180 Ribu Tenaga Medis di Seluruh Dunia. Sindonews.Com.
- Cahyani, D. R. (2020). *Menteri Keuangan Jerman Bunuh Diri Akibat Corona*. Bisnis.Com.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Bikfokes*, 1(2), 114. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.51181/bikfokes.v1i2.4656>
- Fidiansjah. (2020). Pandemi dan Mental Health : Meringkas Isu Kesehatan Mental selama Satu Tahun di Era Pandemi. *Jurnal Kesehatan*, 5(3), 12.
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Ginny Sprang, PhD, and Miriam Silman, M. (2013). Posttraumatic Stress Disorder in Parents and Youth After Health-Related Disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(1), 105–110. <https://doi.org/DOI:10.1017/dmp.2013.22>
- Indonesia, K. K. R. (2011). *Tujuh Kementerian Berkoordinasi Tanggulangi Masalah Kesehatan Jiwa di Indonesia*.
- Jonathan, S. (2006). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Graha Ilmu.
- Kemenkes. (2019). *Apa saja gejala Stres?*
- Kemenkeu. (2021). *Relaksasi Kesehatan Mental dengan Qi Gong*. Kemenkeu.
- Kominfo. (2014). *Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja Dalam Menggunakan Internet*. Kementerian Komunikasi Dan Informatika.
- LumonggaLubis, N. (2016). *Depresi Tinjauan Psikologis* (Kedua). Kencana.
- Maymunah, E. (2021). *Dampak COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Jawa Barat.
- Nandy. (2021). *Pengertian Emosi, Macam-Macam Emosi, & Emosi Positif Negatif*. Gramedia Blog.
- Pabbajah, Mustaqim; Widyanti, Ratri Nurina; Widyatmoko, W. F. (2021). Membangun Moderasi Beragama: Perspektif Konseling Multikultural dan Multireligius di Indonesia. *Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi dan Pemikiran Hukum Islam*, XIII(1), 193–209.
- Pabbajah, M., Darwis, M., Diab, A., Widyanti, R., Jubba, H., Juhansar, J., Pabbajah, M. T., Widyatmoko, W., & Laila, N. (2022). *Why*

- Closing the Mosque: Resistance of the Indonesia's Muslim Community to the Government PPKM Policy During the Covid-19 Pandemic.* <https://doi.org/10.4108/eai.15-9-2021.2315548>
- Pabbajah, M., Muhammad Said, N., Taufiq Hidayat Pabbajah, M., & Jubba, H. (2020). Deauthorization of the Religious Leader Role in Countering Covid-19: Perceptions and Responses of Muslim Societies on the Ulama's Policies in Indonesia. In *International Journal of Criminology and Sociology* (Vol. 9). <https://orcid.org/0000-0002-1171-950X>
- Pahlevi, R., Utomo, P., & Zubaidah, Z. (2021). Kesejahteraan Psikologis Anak Autis Ditinjau dari Layanan Bimbingan dan Konseling Berkebutuhan Khusus di Sekolah. *Jurnal Hawa: Studi Pengarus Utama Gender dan Anak*, 3(1), 25-32. <http://dx.doi.org/10.29300/hawapsga.v3i1.5420>
- Rohmah, & Ni'matul, N. (2020). Media Sosial Sebagai Media Alternatif Manfaat dan Pemuas Kebutuhan Informasi Masa Pandemi Global Covid 19 (Kajian Analisis Teori Uses And Gratification). *Al-I'lam; Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 4(1).
- Savitri, I., & Efendi, S. (2011). *Kenali Stress* (T. B. Pustaka (ed.); 1st ed.). PT. Balai Pustaka (Persero).
- Seksi Promosi dan Pemberdayaan Masyarakat. (2020). *Menjaga Tetap Sehat dan Bugar di Masa Pandemi dengan Gizi Seimbang*.
- Shalihah, N. F. (2020). *Saat Asrama hingga Pondok Pesantren Jadi Klaster Baru Covid-19, Apa yang Terjadi dan Harus Bagaimana?* Kompas.Com.
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. ALFABETA BANDUNG.
- Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* (C. I. Gunawan (ed.); Cetakan Pe). CV IRDH.
- Tawakal, C. U., & Chozanah, R. (2021). *Tingkat Kematian pada Penderita Gangguan Mental selama Pandemi Covid-19 Meningkat*. Suara.Com.
- Tri, Y. (2020). *Mengenal Self Harm, Perilaku Menyakiti Diri Sendiri*. Simental.Id.
- UNICEF. (2021). *Dampak COVID-19 terhadap rendahnya kesehatan mental anak-anak dan pemuda hanyalah "puncak gunung es."*
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. *JURNAL KEPENDUDUKAN INDONESIA*, 70.
- WHO. (2019). *Mental Health During Covid-19 Pandemic*.
- WHO. (2020). *Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus*.
- Winurini, S. (2020). Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. *Info Singkat: Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*, 12(15), 13-18.