

Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Berbasis Desa Adat Terhadap Dampak Pandemi COVID-19 di Kabupaten Karangasem Bali

I Nengah Sumirta

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Denpasar; mirtakumara@gmail.com (koresponden)

I Wayan Candra

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Denpasar; suryabhrihaspathi@gmail.com

IGA Harini

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Denpasar; iga.harini@gmail.com

I Ketut Sudiantara

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Denpasar; sudiantara19@yahoo.com

ABSTRACT

A new history for the whole world that the COVID-19 pandemic brought many changes in human life, not only in the health sector, but also in the economy, education, religion, politics, and others, as well as changes in all sides of human life, both physical, social, mentally and spiritually. In terms of mental health, it is feared that a tsunami of mental health disorders will hit human life during or after the end of the pandemic. This is very worrying if it does not get a fast, precise and correct treatment from all parties. One of the efforts is to increase the participation of rural communities by involving youth organizations in providing treatment. This type of research was pre-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The research population was village youth organizations, with a sample size of 80 people, selected by purposive sampling technique. The independent variable was education-training; while the dependent variables of the study were depression, anxiety, and stress as a result of the COVID-19 pandemic, level of knowledge about the COVID-19 pandemic and competence. The data collection instrument were the Depression Anxiety Stress Scale (DASS), a knowledge test and a competency observation sheet for positive self-talk. Data were analyzed using paired sample t-test. The results of the study illustrate that there was an increase in the number of cases of depression, anxiety and stress in people affected by the COVID-19 pandemic. From the results of education and training there was an increase in the average level of knowledge after treatment, namely 13.6, with a p-value of 0.000. The results of observations on competence obtained that there was an increase in ability. The results of this study illustrate the influence of education and training on the level of knowledge and ability of research subjects in providing treatment for mental health and psychosocial problems that arise as a result of the COVID-19 pandemic.

Keywords: mental health and psychosocial; the COVID-19 pandemic; young man

ABSTRAK

Sejarah baru bagi seluruh dunia bahwa pandemi COVID-19 membawa banyak perubahan dalam kehidupan manusia, tidak hanya dalam bidang kesehatan, tetapi juga ekonomi, pendidikan, agama, politik, dan yang lainnya, serta perubahan di semua sisi kehidupan manusia, baik fisik, sosial, mental dan spiritual. Dari segi kesehatan mental, dikhawatirkan gelombang tsunami gangguan kesehatan jiwa akan melanda kehidupan manusia selama atau setelah berakhirnya pandemi. Hal ini sangat mengkhawatirkan kalau tidak mendapat penanganan yang cepat, tepat dan benar dari semua pihak. Salah satu upaya adalah meningkatkan peranserta masyarakat desa adalah melibatkan organisasi pemuda dalam memberikan penanganan. Jenis penelitian ini adalah pra eksperimen dengan desain *pre test and post test with control group*. Populasi penelitian adalah organisasi pemuda desa, dengan ukuran sampel 80 orang, yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah pendidikan-latihan; sedangkan variabel dependen penelitian adalah depresi, anxiety, dan stress sebagai dampak pandemi COVID-19, tingkat pengetahuan tentang pandemi COVID-19 dan kompetensi. Instrumen pengumpulan data adalah Depression Anxiety Stress Scale (DASS), test pengetahuan dan lembar observasi kompetensi. Data dianalisis menggunakan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menggambarkan ada peningkatan jumlah kasus depresi, anxiety dan stress pada masyarakat terdampak pandemi COVID-19. Dari hasil pendidikan dan latihan ada peningkatan rerata tingkat pengetahuan sesudah perlakuan yaitu 13,6, dengan p-value 0,000. Hasil observasi terhadap kompetensi diperoleh ada peningkatan kemampuan. Hasil penelitian ini menggambarkan adanya pengaruh pendidikan dan latihan terhadap tingkat pengetahuan dan kemampuan subjek penelitian dalam memberikan penanganan terhadap masalah kesehatan jiwa dan psikososial yang muncul akibat dari pandemi COVID-19.

Kata kunci: kesehatan jiwa dan psikososial; pandemi COVID-19; pemuda

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pandemi COVID-19 telah banyak membawa perubahan diberbagai tatanan kehidupan manusia, mulai dari masa anak-anak sampai usia tua, baik pada aspek sosial, ekonomi, pendidikan, kesehatan, politik, agama, dan yang lainnya. Perubahan ini menimbulkan ketidaknyamanan, salah satu dampak yang ditimbulkan adalah masalah

kesehatan jiwa dan psikososial. Masalah kesehatan jiwa dan psikososial yang terjadi selama pandemi disebabkan karena ketakutan akibat pandemi, kehilangan pekerjaan, perubahan pola Pendidikan, perlakuan isolasi karena terpapar covid-19, banyak berita buruk seperti kematian yang terus meningkat, membuat masyarakat cemas akan kehidupan mereka, keluarga, teman dekat dan bahkan lingkungan sekitarnya.⁽¹⁾ Tekanan yang berlangsung selama pandemi ini dapat menyebabkan gangguan berupa: ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat. Perubahan pola tidur dan pola makan, bosan dan stres karena terus-menerus berada di rumah, terutama pada anak-anak, sulit berkonsentrasi, Penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, memburuknya kesehatan fisik, terutama pada penderita penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi, munculnya gangguan psikosomatis. Salah satu negara yang telah mengukur dampak COVID-19 terhadap kesehatan mental adalah India. Dilaporkan setidaknya permasalahan kesehatan mental meningkat 20% setelah adanya COVID-19.⁽²⁾

Pakar kesehatan Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyatakan, pandemi COVID-19 telah menyebabkan krisis kesehatan mental. Pandemi telah membuat seluruh warga dunia terpaksa menjalani karantina secara nasional atau *lockdown* serta terjadi kekacauan ekonomi. "Isolasi, ketakutan, ketidakpastian, itu semua dapat menyebabkan tekanan psikologis."⁽³⁾ Perekonomian melemah karena jutaan orang mendadak menjadi pengangguran, beberapa pakar menyebutnya "krisis di dalam krisis."⁽⁴⁾ Berbagai strategi dan kebijakan dikeluarkan oleh pemerintah untuk mencegah penyebaran virus ini seperti mengikuti protokol kesehatan, berpindahnya proses pembelajaran siswa dan mahasiswa, berpindahnya berbagai bidang pekerjaan ke rumah, ditutupnya taman hiburan, daerah tujuan wisata, pusat pembelanjaan, larangan mudik lebaran, larangan upacara keagamaan dan kegiatan lain di masyarakat. Lumpuhnya berbagai kegiatan masyarakat ini secara bebas berdampak pada adanya tekanan yang dirasakan oleh masyarakat secara umum. Pandemi COVID-19 dapat memberikan tiga aspek perubahan terhadap kondisi psikologis seseorang yaitu 1) krisis, 2) *uncertainty* (ketidak pastian), dan 3) *loss of control* (hilang kendali). Efek *loss of control* terjadi akibat adanya berbagai pemberitaan media yang tersebar luas terkait dampak penyebaran virus COVID-19 tanpa tahu harus berbuat apa seperti pemberitaan kenaikan angka kematian, kecepatan penularan virus, dan berbagai dampak lain seperti PHK besar-besaran dan dampak di bidang lain. Hal ini dapat menyebabkan seseorang kehilangan kendali diri sehingga menyebabkan kepanikan dan stress.⁽⁵⁾

Krisis psikologis merupakan kondisi di mana individu berhadapan dengan situasi yang menjadi halangan bagi tercapainya tujuan hidup. Hambatan tersebut tidak lagi dapat diselesaikan dengan cara penyelesaian masalah yang dapat digunakan, sehingga kegagalan upaya mengatasi masalah tersebut memunculkan periode disorganisasi dan emosi yang kacau. Jika hal ini terus menerus dibiarkan, maka masyarakat dapat kehilangan kontrol terhadap emosi, tindakan, dan perasaan yang akan terus berdampak pada kehidupan selanjutnya setelah masa pandemi berakhir. Dikhawatirkan akan muncul tsunami masalah kesehatan jiwa atau gangguan jiwa dan psikososial. Agar tekanan yang terjadi dapat diminimalisir, supaya terhindar pada dampak yang lebih luas (tsunami gangguan kesehatan jiwa), maka masyarakat hendaknya memiliki mental yang kuat dan sehat untuk menghadapi berbagai perubahan dan tekanan akibat pandemi COVID-19. Mental yang sehat ini bertujuan agar terhindarnya seseorang secara khusus dan masyarakat secara umum berlarut dalam kondisi krisis yang berdampak pada kegagalan dalam manajemen diri dan trauma terhadap kondisi yang ada pada kehidupan selanjutnya baik dalam menghadapi keberlanjutan pandemi COVID-19 maupun setelah berakhirnya pandemi tersebut.

Berbagai upaya mengatasi krisis telah dilakukan oleh pemerintah, namun pada krisis psikologis, bantuan ekonomi dan berbagai kebijakan pemerintah yang meringankan masyarakat di rasa belum cukup, karena masyarakat juga membutuhkan kecakapan dalam mereduksi tekanan psikologis yang dihadapi untuk mengembangkan mental yang sehat. Oleh karena itu, peran konselor, psikolog, psikiater, dan motivator serta komponen masyarakat hendaknya mengambil bagian dalam memberikan penguatan dalam menghadapi krisis pandemi COVID-19 yang tengah berlangsung. Salah satu upaya yang dilakukan adalah memberdayakan kearifan lokal yang ada, di Bali terkenal dengan komponen desa adat seperti sekehe teruna/yowana (organisasi pemuda), paiketan krama istri (organisasi para istri), paiketan pemangku (organisasi rohaniawan), paiketan krama werda (organisasi lansia). Masing masing organisasi ini memiliki peran penting khususnya sekehe teruna (organisasi pemuda) dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat di desa adat yang ada di Bali, dari menemukan secara dini masalah kesehatan jiwa, kemudian memberikan bantuan atau penanganan sederhana serta merujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan bila diperlukan. Terkait pertolongan psikologis pertama yang dapat dilakukan meliputi: menjalin hubungan dan kesepakatan, mengelola rasa aman dan nyaman, stabilisasi emosi, mengumpulkan informasi, dukungan sosial, terapi sederhana seperti berpikir positif/*positive self talk*, mediasi *mindfulness*, relaksasi, terapi Spiritual.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah membangun model dukungan psikososial bagi masyarakat yang terdampak pandemi COVID-19 berbasis desa adat.

METODE

Rancangan penelitian ini adalah pra eksperimen dengan disain *pretest-posttest with control group*. Desain ini digunakan untuk mengukur kemampuan *sekeha Teruna/Yowana* (organisasi pemuda) dalam memahami tentang pandemi COVID-19 dan melakukan penanganan sederhana terhadap masalah kesehatan jiwa dan psikososial yang terjadi sebagai akibat dari pandemi COVID-19. Rancangan yang kedua adalah deskriptif, ini digunakan untuk mendeskripsikan masalah kesehatan jiwa yang terjadi di masyarakat akibat dari pandemi COVID-19. Lokasi penelitian adalah Kabupaten Karangasem, Bali, yang diambil adalah empat desa adat yang ada di empat kecamatan yaitu di Desa Adat Rendang, Kecamatan Rendang, Desa Adat Buitan di Kecamatan Manggis, Desa Adat Sibetan Kecamatan Sidemen, dan Desa Adat Karangasem, Kecamatan Karangasem Bali. Penelitian dilakukan dari bulan Januari sampai dengan Oktober 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota *sekeha teruna* (organisasi pemuda) yang ada di desa adat, dengan ukuran sampel 80 orang, yang diambil dari masing-masing desa adat yakni 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu: bersedia menjadi responden, bisa membaca dan menulis, tinggal dalam desa adat tempat penelitian, usia 17-35 tahun, terdaftar sebagai anggota *sekeha teruna* (organisasi pemuda), kriteria eksklusi adalah subjek yang tidak mengikuti kegiatan secara tuntas dan mengundur diri sebagai subjek selama proses kegiatan berlangsung.

Variabel bebas adalah pendidikan-pelatihan; sedangkan variabel terikat adalah depresi, ansietas, dan stress (DASS), tingkat pengetahuan, dan tingkat keterampilan dalam melakukan tindakan sederhana terhadap masalah kesehatan jiwa dan psikososial akibat pandemi COVID-19. Tingkat depresi, ansietas dan stress diukur menggunakan skala Depression Anxiety Stress Scale (DASS) ⁽⁶⁾, yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond ⁽⁷⁾. Hasil uji validitas item DASS menunjukkan semua item valid atau koefisien korelasi $\geq 0,25$. Nilai korelasi item-total untuk DASS berkisar dari 0,294 sampai 0,613. Tingkat pengetahuan diukur dengan test dengan jumlah item soal 45, terdiri dari 15 buah soal tentang pandemi COVID-19, 15 buah soal tentang tanda dan gejala gangguan kesehatan jiwa dan psikososial akibat pandemi COVID-19 dan 15 buah soal penanganan sederhana untuk mengatasi masalah kesehatan jiwa dan psikososial yang muncul sebagai dampak pandemi COVID-19. Uji validitas dari alat ukur tingkat pengetahuan berada di antara 0,475-0,912. Tingkat keterampilan diukur menggunakan lembar observasi standar prosedur operasional di masing-masing keterampilan yang diukur yaitu *positive self talk*, teknik nafas dalam, relaksasi lima jari dan relaksasi otot progresif.

Analisis data tingkat pengetahuan pada kelompok perlakuan dan kontrol menggunakan *paired sample t-test* karena data berdistribusi normal menggunakan nilai *kurtosis* dan *skewness* serta taraf signifikansi 5%. Kemampuan melakukan intervensi terhadap masalah kesehatan jiwa dan psikososial menggunakan lembar observasi yang akan digolongkan menjadi kompeten dan tidak kompeten.

HASIL

Karakteristik Subjek Penelitian

Data karakteristik subjek penelitian (masyarakat) yang terdampak pandemi COVID-19, diuraikan berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan dan status perkawinan disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi karakteristik subjek penelitian yang terdampak pandemi COVID-19 di Kabupaten Karangasem, Bali

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	33	41,25
Perempuan	47	58,75
Umur (tahun)		
17-25	2	2,5
26-35	15	18,75
36-45	25	31,25
46-55	32	40
56-65	6	7,5
> 65	0	0
Pendidikan		
Tidak sekolah	3	3,75
Dasar	12	15
Menengah	47	58,75
Tinggi	18	22,5
Pekerjaan		
Bekerja	70	87,5
Tidak bekerja	10	12,5
Status perkawinan		
Belum kawin	0	0
Kawin	80	100

Tabel 1 menunjukkan subjek penelitian yang terdampak pandemi COVID-19, dalam hal ini mayoritas subjek adalah perempuan (58,75%), mayoritas berumur 46-55 tahun (40%), tingkat pendidikan terbanyak adalah pendidikan menengah (58,75%), pekerjaan mayoritas adalah sudah bekerja (87,5%) dan seluruhnya dalam status kawin.

Karakteristik Subjek Penelitian (sekehe teruna/Yowana/organisasi pemuda)

Table 2. Distribusi karakteristik subjek penelitian (*sekehe teruna-yowana/organisasi pemuda* di Kabupaten Karangasem Bali

Karakteristik	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin				
Laki-laki	37	47,5	38	47,5
Perempuan	43	52,5	42	52,5
Umur (tahun)				
12-16	3	3,75	4	5
17-25	71	88,75	65	81,25
26-35	6	7,5	11	13,75
Pendidikan				
Tidak sekolah	2	2,5	1	1,25
Dasar	0	0	4	5
Menengah	68	85	70	87,5
Tinggi	10	13,75	5	6,25
Pekerjaan				
Bekerja	24	30	30	37,5
Tidak bekerja	56	70	50	62,5

Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik organisasi pemuda (*sekehe teruna*) pada kelompok perlakuan mayoritas adalah perempuan (52,5%), umur mayoritas adalah 17-25 (88,75%), pendidikan mayoritas adalah pendidikan menengah (85%), dan pekerjaan terbanyak adalah belum bekerja (70%). Pada kelompok kontrol, mayoritas jenis kelamin adalah perempuan (52,5%), umur mayoritas adalah 17-25 tahun (81,25%), pada pendidikan mayoritas adalah pendidikan menengah (87,5%) dan pekerjaan mayoritas adalah tidak bekerja (62,5%).

Tingkat Depresi, Anxiety dan Stress Masyarakat yang Terdampak Pandemi COVID-19

Tabel 3. Distribusi tingkat depresi, anxiety, dan stress subjek penelitian di Kabupaten Karangasem Bali

Kategori	Depresi		Anxiety		Stress	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Normal	30	37,5	8	10	11	13,75
Ringan	45	56,25	50	62,5	46	57,5
Sedang	4	5	20	25	20	25
Parah	1	1,25	2	2,5	3	3,75

Kategori depresi pada subjek penelitian yang disajikan dalam tabel 3 mayoritas pada tingkat ringan sebanyak 45 orang (56,25%), anxietas mayoritas kategori ringan sebanyak 50 orang (62,5%) dan kategori stress mayoritas stress ringan sebanyak 46 orang (57,5%).

Pengaruh Pendidikan terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Pandemi COVID-19 pada *sekehe teruna/yowana/organisasi pemuda*

Hasil analisis perbedaan tingkat pengetahuan subjek penelitian sebelum dan sesudah perlakuan pada tabel 4 didapatkan ada peningkatan setelah diberikan perlakuan. Rata-rata selisih tingkat pengetahuan sebesar 13,6 dan dengan p-value = 0,000. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang bermakna pemberian pendidikan tentang pandemi COVID-19. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna.

Tabel 4. Pengaruh Pendidikan terhadap tingkat pengetahuan subjek penelitian tentang pandemi COVID-19 di kabupaten Karangasem Bali

Kelompok	n	Rerata	SD	p
Perlakuan				
Sebelum	80	62,41	11,743	0,000
Sesudah		76,01	10,022	
Kontrol				
Sebelum	80	62,29	9,408	0,970
Sesudah		62,51	8,673	

Pengaruh Pelatihan terhadap Kompetensi Subjek dalam Menguasai Keterampilan Sederhana dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Jiwa dan Psikososial terhadap Dampak Pandemi COVID-19

Tabel 5. Kompetensi subjek penelitian tentang keterampilan sederhana dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa dan psikososial terhadap dampak pandemic COVID-19 di kabupaten Karangasem Bali

Kompetensi	Pre test				Jumlah	Post test				Jumlah
	Kompeten		Tidak kompeten			Kompeten		Tidak kompeten		
	f	%	f	%		f	%	f	%	
<i>Positive self talk</i>	0	0	80	100	80	57	71,25	23	28,75	80
Teknik nafas dalam	0	0	80	100	80	59	73,75	21	26,25	80
Relaksasi lima jari	0	0	80	100	80	61	76,25	19	23,75	80
Relaksasi otot progresif	0	0	80	100	80	55	68,75	25	31,25	80

Tabel 5 menggambarkan kemampuan subjek penelitian untuk melakukan tindakan sederhana setelah diberikan pelatihan sebagian besar adalah sudah mampu melakukan yaitu pada kompetensi *positive self talk* (58,75%), teknik nafas dalam (67,5%), relaksasi lima jari (61,25%), dan relaksasi otot progresif (55%).

PEMBAHASAN

Peristiwa pandemi COVID-19 membawa dampak global dan menghentikan hampir semua aktivitas kehidupan manusia. Disamping itu, upaya pemerintah dalam melakukan upaya pencegahan penularan dan penanganannya juga memberikan dampak yang sangat bermakna bagi manusia terutama pada masalah kesehatan jiwa dan psikososial. Pandemi telah membuat seluruh warga dunia terpaksa menjalani karantina secara nasional atau *lockdown* serta terjadi kekacauan ekonomi. "Isolasi, ketakutan, ketidakpastian, kekacauan ekonomi, itu semua dapat menyebabkan tekanan psikologis."⁽³⁾ Perekonomian melemah karena jutaan orang mendadak menjadi pengangguran, beberapa pakar menyebutnya "krisis di dalam krisis".⁽⁴⁾ Selama pandemi berlangsung dilaporkan ada masalah kesehatan jiwa yang muncul seperti rasa takut, marah/agresif, khawatir berlebihan, stress, kemudian permasalahan yang dialami adalah kecemasan, stres dan depresi serta trauma karena COVID-19 (*Post Traumatic Stress Disorder/PTSD*). Survei kesehatan mental oleh Perhimpunan Dokter spesialis Kesehatan Jiwa (PDSKJI) dari 4010 swaperiksa 64,8% mengalami masalah psikologis yang diakses dari 4 propinsi di Indonesia, lebih lanjut diuraikan yang mengalami kecemasan 64,8%, Depresi 61,5%, dan trauma 74%, ditemukan terbanyak pada kelompok usia 17-29 tahun dan >60 tahun. Kejadian depresi, bunuh diri dari 4010 swaperiksa diperoleh satu dari lima memiliki pemikiran tentang lebih baik mati, pikiran kematian terbanyak pada usia 18-29 tahun, 15% memikirkan lebih baik mati tiap hari dan 20% beberapa hari dalam seminggu.⁽⁸⁾ Masalah psikologis di era pandemi COVID-19 dinyatakan 69% memiliki masalah psikologis, 68% cemas, 67% depresi dan 77% trauma psikologis. Trauma psikologis terkait COVID-19 dari 128 swaperiksa di web PDSKJI menggunakan Instrumen *Post Traumatic Symptom Check List-Civilian Version-17*, 80% memiliki gejala stres paska trauma psikologis karena mengalami atau menyaksikan peristiwa tidak menyenangkan terkait COVID-19, gejala berat 46%, ringan 2% dan sedang 33%.⁽⁸⁾ 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.

Sekehe Teruna/Yomana (organisasi pemuda) memiliki andil yang cukup besar dalam berpartisipasi menangani berbagai masalah yang muncul akibat pandemi COVID-19 khusus masalah kesehatan jiwa dan psikososial. Sekehe Teruna atau Yowana (organisasi pemuda) dengan kategori usia yang lebih muda, memiliki kemampuan yang lebih dari anggota masyarakat yang lain seperti lebih gesit dan kreatif, lebih mudah berubah atau menghadapi perubahan dalam situasi tertentu, lebih cepat menerima sesuatu untuk dijadikan bahan pengembangan dirinya. Sekehe Teruna (organisasi pemuda) di desa adat kiprahnya sangat diperlukan oleh anggota masyarakat lain. Seperti diuraikan *action Aid (International federation of The Red Cross and Societes)*.⁽⁹⁾ Terlepas dari berbagai dampak COVID-19 pada kehidupan anak muda, banyak remaja, dan anak muda yang langsung dimobilisasi untuk menangani krisis. Bahkan dalam kondisi kekurangan alat pelindung diri, para pemuda dari kalangan profesional maupun mahasiswa mempertaruhkan hidup mereka di garda depan pandemi. Mereka yang berprofesi sebagai peneliti dan spesialis, perempuan dan laki-laki, juga turut membantu memerangi penyakit ini dengan berkontribusi pada pengembangan tindakan penyelamatan jiwa, mendukung intervensi medis yang dapat diimplementasikan dan direplikasi dengan cepat (seperti ventilator sederhana dan murah), berkontribusi pada penciptaan pengetahuan dan menyebarkan informasi ilmiah berbasis fakta secara online. Kaum milenial (sebutan klasik Sekehe Teruna) sangat melek informasi. Mereka juga kritis, sehingga sangat tepat sebagai motor perubahan terutama dalam memberikan informasi dan edukasi kepada orang-orang sekitar karena sangat paham dengan teknologi dan informasi.⁽¹⁰⁾ Selain itu juga ditegaskan bahwa sekehe teruna bisa membawa pergerakan solidaritas antar sesama, mereka terlihat membuka donasi, membantu pergerakan ekonomi kreatif, dan menjadi relawan.

Pemuda diharapkan menjadi *agent of change*, yaitu pihak yang mendorong terjadinya transformasi dunia ini ke arah yang lebih baik melalui efektifitas, perbaikan dan pengembangan.⁽¹¹⁾ Melalui teknologi, gencarkan, ajak dan galakan edukasi semaksimal mungkin, himbau sesering mungkin tindakan-tindakan pencegahannya, dengan jumlah pemuda yang sangat banyak, kita bisa memberikan kontribusi yang lebih dalam memerangi COVID-19. “Sebagai organisasi pemuda, Sekehe Taruna tidak hanya berperan mengembangkan dan memberdayakan potensi generasi muda tetapi juga untuk mencegah dan menangani berbagai masalah sosial. Karang Taruna bisa mengambil peran yang sesuai dengan konteks sosial dimana mereka berada maupun kapasitas dan kompetensi pribadinya. Kiprah Karang Taruna sangat berpengaruh di tengah masyarakat.⁽¹²⁾ Sebagai pemuda yang merupakan tonggak pembangunan bangsa memiliki peran terbesar dalam menciptakan inovasi dan ikut berperan di masyarakat sebagai pelopor kebaikan, mereka bisa memutus rantai penularan COVID-19, termasuk bisa mengedukasi masyarakat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Mental yang sehat dan positif dapat memodulasi sistem imun dalam diri sehingga tidak mudah terpapar penyakit.⁽¹³⁾ Kemajuan teknologi, memberikan andil kepada pemuda untuk bangkit dan bisa membantu pemerintah dalam mengatasi dampak pandemi seperti memberikan edukasi kepada masyarakat, menjadi agen penangkal berita-berita hoax dan informasi yang belum jelas kebenarannya.⁽¹⁴⁾

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada masalah kesehatan jiwa dan psikososial sebagai dampak pandemi COVID-19, ada peningkatan pengetahuan subjek penelitian setelah diberikan pendidikan-latihan dan terbentuknya kompetensi pemuda dalam menguasai keterampilan penanganan masalah kesehatan jiwa dan psikososial terhadap dampak pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat direkomendasikan bahwa sekehe teruna/yowana (organisasi pemuda) perlu dilibatkan dalam menemukan secara dini masalah kesehatan jiwa yang muncul, memberikan penanganan sederhana sesuai kompetensi yang dimiliki, agar tidak terjadi gelombang tsunami masalah kesehatan jiwa dan psikososial sebagai akibat pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

1. Alifah M, Rianto A, Futy Y, Suaracom. Efek Pandemi dan Gejala Masalah Kesehatan Mental yang Terjadi [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 2]. Available from: <https://www.suara.com/tag/akibat-pandemi-covid-19>
2. Jannah S. Dampak Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental dan Bagaimana Cara mengatasinya [Internet]. 2020. 2020 [cited 2021 Aug 2]. Available from: <https://yoursay.suara.com/news/2020/09/18/163534/dampak-covid-19-terhadap-kesehatan-mental-dan-bagaimana-cara-mengatasinya,2020>.
3. Dwinanda R. WHO: Pandemi COVID-19 Sebabkan Krisis Kesehatan Mental. 2020.
4. Fowler D. Virus Corona: Efek Psikologis Setelah kehilangan Pekerjaan Selama Pandemi COVID-19. [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 2]. Available from: <https://www.bbc.com/indonesia/vert-cap-52408458,2020>.
5. Rozzaqyah F. Urgensi Konseling dalam Menghadapi Krisis Pandemi COVID-19 di Indonesia. Palembang: Universitas Sriwijaya.
6. Clark, Watson. Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. 2019.
7. Megatsari H, Laksono SD, Ibad M, Herwanto YT, Sarweni KP, Geno RAP, Nugraheni E. The Community psychosocial burden during the COVID-19 pandemic in Indonesia [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 2]. Available from: <https://doi.org/10/1016>
8. PDSKJI. 5 Bulan Pandemi COVID-19 di Indonesia. Jakarta: PDSKJI; 2021.
9. International federation of The Red Cross and Societes (IFRC). Kesepakatan Untuk Anak Muda dalam Aksi kemanusiaan, COVID-19: Bekerja dengan dan Untuk Anak Muda [Internet]. 2020 [cited 2021 Oct 19]. Available from: <https://www.unicef.org/indonesia/sites/unicef.org/indonesia/files/2020-06/COVID-19-Bekerja-dengan-dan-untuk-anak-muda-2020.pdf>
10. Clark, Watson. Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. 2019.
11. Lestari H. Peran generasi Muda di Masa Pandemi COVID-19 [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 2]. Available from: <https://www.suara.com/tag/akibat-pandemi-covid-19>
12. Kemensos RI. Mensos Minta Karang Taruna Berperan Aktif Atasi Dampak Pandemi. [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 2]. Available from: <https://www.suara.com/tag/akibat-pandemi-covid-19>
13. Dianti TN. Peran Pemuda memutus Rantai COVID-19. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga; 2020.
14. Prokomsetda. Generasi Muda Diharapkan Ikt Berperan dalam Membantu Pencegahan penyebaran COVID-19. Karangasem: Prokomsetda; 2020.