

Implementasi Konsep Teori Humanistik dalam Kesehatan Mental pada Masa Pandemi

Dewi Mahardika¹, Ulin Nihayah², Hadziq Muhibbuddin³

UIN Walisongo Semarang^{1,2,3}, Indonesia

 dewimahardika_1901016038@student.walisongo.ac.id¹

Submitted: 28-11-2021

Revised: 06-12-2021

Accepted: 09-02-2022

Copyright holder:

© Mahardika, D., Nihayah, U., & Muhibbuddin, H. (2021).

First publication right:

© Ghaidan Jurnal Bimbingan Konseling & Kemasyarakatan

How to cite: Mahardika, D., Nihayah, U., & Muhibbuddin, H. (2021). Implementasi Konsep Teori Humanistik dalam Kesehatan Mental pada Masa Pandemi. Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i2.10333>

Published by:

UIN Raden Fatah Palembang

Journal website:

<https://Ghaidan.co.id/index.php/bcp>

E-ISSN:

2621-8283

ABSTRACT:

Humanistic theory focuses on humans, namely on the nature and condition of humans which includes the ability to understand one's potential and develop it in order to achieve self-actualization. Health is something that is very important in human life. Not only physical or physical health, but also spiritual or mental health. Mental health is a condition in which individuals are healthy both physically and psychologically, aware of their abilities, avoiding mental disorders. Mental health emphasizes how individuals are able to adapt and be able to interact well with the surrounding environment so that they can avoid mental disorders. According to Abraham Maslow, the most important thing in seeing human is their potential, how humans develop themselves to do positive things. Each individual has their own way of dealing with various pressures that can cause mental health problems. Various parts of the world, including Indonesia, are currently facing the COVID-19 pandemic. The current COVID-19 pandemic has caused disruption to human mental health. This writing uses a literature review and the purpose of this paper is to describe the implementation of humanistic theory on mental health during the COVID-19 pandemic. The results of the analysis of research conducted by the author show that common mental health problems during the COVID-19 pandemic are anxiety, stress, depression, and trauma. In humanistic theory, to foster mental health during the COVID-19 pandemic, namely: 1) Every individual is required to try harder in meeting their needs so that they can indirectly control mental health during the pandemic COVID-19. 2) Can conduct therapeutic relationships between counselors and clients to help clients overcome mental health problems experienced.

KEYWORDS: humanistic theory, mental health, pandemic

PENDAHULUAN

Pada masa pandemi COVID-19 yang terjadi sekarang ini mengharuskan individu beradaptasi ulang dengan situasi dan kondisi yang baru. Setiap individu akan mengalami berbagai perubahan dalam kebiasaan sehari-hari, seperti awalnya rutin pergi ke sekolah, tempat kerja setiap pagi, kini itu tidak bisa dilakukan sebagaimana biasanya namun diganti dengan cara daring. Bukan hanya itu, aktivitas lain pun seperti ibadah, berniaga, berlibur atau kegiatan-kegiatan yang sifatnya tatap muka kini beralih secara virtual. Ditengah pandemi COVID-19 ini menimbulkan semakin banyaknya individu yang mengalami kecemasan. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Irda Sari (2020) menunjukkan hasil bahwa masa pandemi COVID-19 dapat menimbulkan gangguan kecemasan (*anxiety*) pada masyarakat yaitu ditandai dengan gangguan tidur yang sangat berisiko untuk dilakukan bunuh diri, cemas, sesak nafas, otot tegang, *panic buying*, dan mengganggu risiko

kesehatan mental.¹ Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Jarnawi (2020) menunjukkan bahwa interaksi sosial dalam beraktivitas di tengah kerumunan menjadi salah satu cara penularan virus COVID-19. Oleh sebab itu seringkali seseorang merasa cemas ketika bertemu atau berkumpul dengan orang lain.² Contohnya apabila kita tidak sengaja berpapasan dengan pasien penderita positif COVID-19 secara tidak langsung kita cemas akan terjangkit virus tersebut bahkan sulit mengontrol diri, panik tanpa alasan serta takut tanpa alasan karena kekhawatiran yang berlebih. Pikiran terbang kemana-mana, bahkan *overthinking* apakah saya benar-benar terjangkit virus atau tidak, bahkan sampai berfikir apakah saya bisa sembuh dari virus ini. Selain kecemasan tampaknya stress pun tidak bisa dianggap remeh karena imbasnya cukup krusial, walau ada sebagian individu yang bisa mengatasi stress untuk mendorong dan perkembangan kematangan jiwa. Oleh sebab itulah, pembatasan-pembatasan dan perubahan kebiasaan ini berdampak pada kesehatan mental banyak orang. Tidak sedikit yang kaget dengan kebiasaan baru, bahkan sampai stress, khawatir juga gelisah serta rasa takut yang menghantui.

Salah satu studi kasus mengenai kecemasan dan berdampak pada stress dialami oleh seorang wanita bernama Susan. Sebelum adanya COVID-19 kehidupan sosial Susan cukup proaktif, seperti makan di restoran dengan pasangan, menghadiri klub buku dengan teman-temannya.³ Tetapi sejak adanya COVID-19 yang melanda dunia, kehidupan Susan berbeda dengan sebelumnya, dia hanya lima kali meninggalkan apartemennya. Karena kecemasan sosial dan perilaku obsesif terkait kuman. Oleh sebab itulah kecemasan dan stress pun tidak bisa dianggap remeh karena imbasnya cukup krusial, walau ada sebagian individu yang bisa mengatasi stress untuk mendorong dan perkembangan kematangan jiwa. Tetapi ada saja seperti kasus diatas yakni sebagian individu yang mengalami stress dan cemas. Juga disebabkan adanya pembatasan-pembatasan dan perubahan kebiasaan ini berdampak pada kesehatan mental banyak orang. Tidak sedikit yang kaget dengan kebiasaan baru, bahkan sampai stress, khawatir juga gelisah serta rasa takut yang menghantui.

Dampak dari kecemasan yang tidak tertangani akan meningkatkan stres serta penurunan kualitas hidup bagi yang mengalaminya.⁴ Usut punya usut stress dan kecemasan tidak hanya terjadi pada anak kecil hingga dewasa, bahwasannya selama pandemi COVID-19 ini ada sebagian narasumber lansia yang mengalami stres ringan seperti turunnya nafsu makan, tidur tidak nyenyak, sulitnya berkonsentrasi, suasana hati yang kurang tenang. Maka dari itu terdapat strategi koping yakni meningkatkan pemikiran positif dari lansia tersebut, kemudian ditingkatkan kehangatan dan kebersamaan keluarga agar meningkatnya imun tubuh.⁵ Demikianlah bahwasannya dampak dari

¹ Irda Sari. (2020). *Analisis Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: Literatur Review*. Jurnal Kesehatan Vol 12 No 1. Hlm. 75-76.

² Jarnawi. (2020). *Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona*. Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam Vo 3 No 1. Hlm. 62.

³ Savage, M. (2020, November 6). *Dampak Psikologis Akibat Pandemi COVID-19 Diduga Akan Bertahan Lama*. BBC Worklife. <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-54808663>.

⁴ Akta Ririn Aristawati, dkk. (2020). *Manajemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Saat Pandemi COVID-19*. Seminar Nasional Konsorsium UNTAG Se-Indonesia Vol 2 No 1. Hlm. 49.

⁵ Weri Viranata, dkk. (2021). *Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stress pada Lansia (Studi Kasus Desa Manang)*. Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional, ISBN 978-623-97527-0-5.

COVID-19 ini secara menyeluruh bukan hanya kepada anak-anak sampai dewasa tetapi lansia pun merasakan dampaknya.

Gangguan mental emosional merupakan suatu kondisi yang menandai individu mengalami suatu perubahan emosional yang memungkinkan berkembang menjadi suatu penyakit sehingga perlu dilakukan pencegahan atau antisipasi agar kesehatan jiwa individu tetap terjaga. Di masa pandemi COVID-19 gangguan mental emosional seperti kecemasan, khawatir, tegang, depresi, trauma tentunya menyebabkan beban yang berat bagi individu, keluarga, maupun petugas kesehatan.⁶ Kondisi pandemi COVID-19 ini dapat menyebabkan dampak bagi kesehatan mental setiap individu dan gangguan kesehatan mental yang paling banyak dialami adalah gangguan kecemasan dan depresi. Dihadapkan pada kondisi ketidakpastian, gejala penyakit, ketidaktepatan dalam informasi dan isolasi sosial itu menjadi hal-hal utama yang berperan dalam timbulnya stres dan gangguan mental lainnya.⁷ Kondisi kehidupan sejak munculnya pandemi COVID-19 menyebabkan kehidupan masyarakat menjadi berbeda. Dimana perubahan yang terjadi secara tiba-tiba itu membuat masyarakat sulit untuk beradaptasi dengan kondisi yang ada dan tentunya menyebabkan stres hingga trauma. Beredar luasnya informasi mengenai penyebaran COVID-19 yang terkesan menakutkan juga membuat masyarakat cemas, takut dan khawatir.⁸

Gangguan psikologis yang dirasakan masyarakat selama pandemi COVID-19 diantaranya kekhawatiran mengenai kesehatan diri dan orang-orang yang dicintai, keterbatasan dan betapa sulitnya memenuhi kebutuhan hidup. Hal-hal itulah memungkinkan orang yang kekurangan menjadi mempunyai beban mental tersendiri. Sementara itu bagi para tenaga kesehatan juga beresiko mengalami gangguan mental berupa stres ringan hingga berat karena tekanan yang harus mereka hadapi, kekhawatiran dan ketakutan akan resiko terpapar maupun menularkan virus kepada orang terdekat tentu menjadi beban tersendiri. Kemudian juga stigma negatif yang diterima dapat menjadi pemicu gangguan psikologis pada tenaga kesehatan.⁹ Ketidaksiapan bagi sebagian masyarakat akan pandemi COVID-19 dapat menimbulkan tekanan psikologis yang lebih berat dan juga ketidakstabilan emosional masyarakat sehingga mentalnya terganggu.¹⁰

Konsep teori humanistik tampaknya sudah *familiar* di kalangan psikolog, tak hanya itu saja rupanya sudah menyebar ke kalangan luas walau pemahamannya belum terlalu mendalam. Tetapi tidak bisa dipungkiri bahwasannya teori ini sangat menarik untuk dikaji apalagi berkaitan dengan kesehatan mental di masa pandemi COVID-19 ini. Kondisi psikologis seseorang tidak bisa diremehkan, tidak sedikit seseorang yang psikisnya mengalami gangguan akan berimbas kepada fisiknya pula. Misalnya seseorang karena suatu kondisi yang ia alami sehingga ia merasa tertekan dan muncul rasa cemas, khawatir juga gelisah secara berlebih itu akan mengganggu kesehatan

⁶ Siti Nurjanah. (2020). *Gangguan Mental Emosional pada Klien Pandemi COVID-19 di Rumah Karantina*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Vol 3 No 3. Hlm 332.

⁷ Yelvi Levani, Uswatun Hasanah, Nur Fatwakiningsih. (2021). *Stress dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID-19*. PROCEEDING UM SURABAYA. Hlm 139-140.

⁸ Wahyu Setyaningrum & Heylen Amildha Yanuarita. (2020). *Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Kota Malang*. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan Vol 4 No 4. Hlm 554.

⁹ Rina Tri Handayani, dkk. (2020). *Faktor Penyebab Stres pada Tenaga Kesehatan dan Masyarakat Saat Pandemi COVID-19*. Jurnal Keperawatan Jiwa Vol 8 No 3. Hlm 356-358.

¹⁰ Fadhilina Rozzaqyah. (2020). *Urgensi Konseling Krisis dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Indonesia*. Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling. Hlm 140.

mental orang tersebut. Bahkan akan timbul penyakit fisik seperti mual-mual hingga sakit kepala dan bahkan tubuhnya lemas. Apalagi di masa pandemi COVID-19 ini nampaknya gangguan terhadap kesehatan mental semakin meluas jangkauannya. Bukan hanya orang yang tidak mampu saja yang bingung untuk mencari sesuap nasi guna menyambung hidupnya, orang kaya sekalipun akan mengalami dampak dari pandemi seperti ini. Oleh karena itulah semakin maraknya gangguan mental yang dialami oleh individu-individu. Pada awal mula perkembangannya, psikologi ada karena timbulnya gejala-gejala penyakit mental yang dialami oleh seorang individu. Kecemasan tampaknya sering dialami oleh banyak individu, cemas awalnya muncul karena rasa khawatir yang berlebihan terhadap sesuatu juga suatu perasaan yang tidak pasti sehingga berpotensi mengancam keamanan individu.

Objek rasa cemas disini bersifat tidak menentu, karena cemas berkaitan dengan suatu perasaan yang tidak pasti. Karena keadaan tersebut seorang individu akan menerka-nerka sesuatu apa yang akan terjadi, bahkan lebih condong seakan-akan sesuatu yang buruk akan datang padahal itu belum pasti akan datang. Dari sedikit contoh tersebut dapat difahami bagaimana tingkat kecemasan masyarakat di masa pandemi seperti ini, karena tentunya setiap masyarakat ingin terhindari dari virus tersebut. Pada masa pandemi COVID-19 ini masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental seperti halnya depresi, kecemasan bahkan trauma kini sedang dirasakan oleh masyarakat Indonesia. Apabila permasalahan ini tidak segera mungkin ditangani dengan baik maka dapat menimbulkan permasalahan yang lebih berat dan memerlukan waktu penyembuhan yang lebih lama lagi. Dari pemaparan diatas, penulis akan mencoba mengimplementasikan teori humanistik terhadap kesehatan mental di masa pandemi COVID-19 ini.

METODE

Dalam penulisan artikel ini penulis menggunakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan *study literature*. Menurut Nazir (2003), *study literature* merupakan sebuah teknik pengumpulan data dengan melakukan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur, catatan-catatan, dan laporan-laporan yang berhubungan dengan masalah yang dibahas.¹¹ Penulis melakukan pencarian database pada Google Scholar, buku, laporan hasil kegiatan WHO serta artikel terkait dengan kata kunci teori humanistik, kesehatan mental, dan pandemi COVID-19 dengan kriteria yaitu terbit pada tahun 2014-2021 dengan naskah berbahasa Indonesia. Artikel ini merupakan kajian dari beberapa pustaka yang sudah dipublikasikan sebelumnya, sehingga jenis data yang digunakan oleh penulis dalam artikel ini adalah data-data yang diperoleh dari *study literature* dengan mencari referensi teori yang relevan dengan permasalahan yang dibahas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perkembangan Kesehatan Mental

Menurut WHO, kesehatan mental adalah suatu kondisi kesejahteraan (*well being*) individu yang menyadari kemampuan dirinya, mampu mengatasi tekanan dalam kehidupan, dapat beraktifitas secara produktif dan mampu memberikan kontribusi pada kelompoknya. Sementara itu berdasarkan UU Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, dipaparkan bahwa kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana individu dapat berkembang baik secara fisik, mental, spiritual maupun

¹¹ M. Azhar Nabil Hamami & Rakhmaditya Dewi Noorrizki. (2021). *Fenomena Burn Out Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi COVID-19*. Seminar Nasional Psikologi UM Vol 1 No 1, Hlm. 151.

sosial sehingga individu menyadari kemampuan diri sendiri, mampu mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif serta mampu memberikan kontribusi bagi komunitasnya.¹² Kesehatan mental adalah dasar untuk kesehatan dan sangat penting untuk kesejahteraan pribadi, hubungan keluarga, dan kontribusi yang sukses bagi masyarakat. Kesehatan mental merupakan suatu hal yang sangat penting untuk kita jaga dan perhatikan, entah itu kesehatan fisik, mental maupun sosial guna mencapai suatu keadaan yang serasi atau harmonis. Zakiyah Daradjat¹³ mengemukakan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan dalam kehidupan antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi. Kesehatan mental adalah sebuah kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psychose*). Kesehatan mental sering disebut dengan istilah *mental health*.

Kesehatan mental itu sendiri mengarah pada kesehatan semua aspek perkembangan diri seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga dapat dikatakan upaya-upaya dalam mengatasi stres, ketidakmampuan seseorang dalam menyesuaikan diri, bagaimana seseorang berhubungan dengan orang lain, serta terkait dengan pengambilan keputusan. Kesehatan mental setiap orang itu tentunya berbeda antara satu dengan yang lain dan mengalami perubahan dalam perkembangannya. Karena pada dasarnya manusia itu dihadapkan pada kondisi dimana dirinya harus mampu menyelesaikan masalah dengan berbagai alternatif pemecahannya. Cukup banyak orang yang di waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental dalam kehidupannya.¹⁴ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi

Tabel 1. Ciri-ciri pribadi sehat mental

Aspek Pribadi	Ciri-ciri
Fisik	<ul style="list-style-type: none"> - Perkembangan normal - Memiliki fungsi untuk melakukan tugas-tugasnya - Badan sehat atau tidak merasa sakit-sakitan
Psikis	<ul style="list-style-type: none"> - Menghargai diri sendiri dan juga orang lain - Mempunyai pengetahuan yang dalam - Mempunyai respon emosi yang wajar seperti pada umumnya - Mampu berfikir realistis dan objektif - Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis - Memiliki sifat kreatif dan inovatif - Memiliki sifat terbuka, fleksibel dan tidak defensif - Memiliki perasaan bebas menentukan pilihan dan menyatakan argumen, serta bertindak
Sosial	<ul style="list-style-type: none"> - Mempunyai perasaan empati dan kasih sayang terhadap orang lain serta merasa senang atau bahagia untuk mengerahkan bantuan atau pertolongan kepada orang-orang yang membutuhkan - Mampu untuk berhubungan dengan orang lain secara sehat - Memiliki sifat toleransi dan bersedia menerima apa adanya tanpa memandang dari segi kelas sosial, agama, ras, suku, dsb
Moral religius	<ul style="list-style-type: none"> - Beriman kepada Allah SWT dan selalu mengamalkan ajaran Allah SWT - Jujur, bertanggung jawab, dan ikhlas dalam beramal

¹² Dumilah Ayu Ningtyas, Misnaniarti, & Marisa Rayhani. (2018). *Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Vol 9 No 1. Hlm. 3.

¹³ Syahfitri, Wispa, and Dodi Pasila Putra. (2021) "Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak." *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 6, no. 2: 226-232.

¹⁴ Diana Vidya Fakhriyani. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, Hlm.10-11

seseorang yang mengarah pada kesehatan semua aspek perkembangan diri baik fisik maupun psikis sehingga mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar dengan baik.

Ciri-Ciri Kesehatan Mental

Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental manusia ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri seseorang itu sendiri seperti bakat, sifat, keturunan, dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang berasal dari luar diri seseorang seperti keluarga, lingkungan, sosial budaya, dan sebagainya. Apabila faktor eksternal ini berdampak baik maka dapat menjaga kesehatan mental seseorang, namun sebaliknya apabila faktor eksternal itu buruk maka memungkinkan timbulnya mental yang tidak sehat bagi seseorang.

Ciri-ciri Mental Sakit

Mental yang sakit dalam diri seseorang dapat dilihat dari aspek fisik, psikis, sosial, serta moral religiusnya atau bisa dikatakan memiliki karakteristik yang berbanding terbalik dengan karakteristik mental yang sehat. Misalnya dalam aspek sosial, seseorang yang tidak dapat menyesuaikan diri (adaptasi) secara positif/baik dengan lingkungan tempat ia berada maka ia dikatakan mengalami suatu gangguan mental.

Selanjutnya, gangguan mental dapat dikatakan sebagai perilaku yang abnormal atau perilaku yang menyimpang dari norma yang berlaku di masyarakat baik pikiran, perasaan, maupun perilaku. Cemas, stres, depresi, alkoholik juga termasuk gangguan mental karena adanya penyimpangan. Selain itu juga ciri-ciri gangguan mental lainnya antara lain sebuah perasaan yang tidak nyaman (*inadequacy*), perasaan yang tidak aman (*insecurity*), kurangnya memiliki rasa percaya diri (*self-confidence*), kurang memahami diri sendiri (*self-understanding*), kurang mendapatkan rasa kepuasan dalam menjalin hubungan sosial, ketidakmampuan emosi, serta kepribadian yang terganggu.¹⁵ Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa masalah kesehatan mental ini berhubungan dengan terganggunya suasana hati, perilaku, pemikiran ataupun cara seseorang berinteraksi dengan orang lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa gangguan mental mempunyai fokus pada menurunnya fungsi mental seseorang yang nantinya dapat mempengaruhi ketidakwajaran dalam berperilaku.

Pandemi COVID-19 dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental

Mental yang sakit dalam diri seseorang dapat dilihat dari aspek fisik, psikis, sosial, serta moral religiusnya atau bisa dikatakan memiliki karakteristik yang berbanding terbalik dengan karakteristik mental yang sehat. Misalnya dalam aspek sosial, seseorang yang tidak dapat menyesuaikan diri (adaptasi) secara positif/baik dengan lingkungan tempat ia berada maka ia dikatakan mengalami suatu gangguan mental.

Pada awal tahun 2020, dunia ini dihebohkan munculnya COVID-19. Virus ini penyebarannya terjadi secara cepat dan penularannya melalui transmisi manusia ke manusia lain atau melalui kontak langsung dengan orang yang terpapar gejala COVID-19. Gejala yang sering muncul yaitu gangguan pernapasan meliputi batuk, demam, dan sesak nafas. Kasus COVID-19 ini terus mengalami peningkatan setiap harinya. Pandemi COVID-19 menjadi sesuatu hal yang mengancam kesehatan masyarakat.

Pada masa pandemi COVID-19 ini, permasalahan mengenai kesehatan jiwa semakin berat diselesaikan. Dampak yang ditimbulkan dari pandemi COVID-19 ini tidak hanya terkait kesehatan fisik saja, namun juga berdampak terhadap kesehatan jiwa baik pada orang yang terpapar langsung

¹⁵ Purmansyah Ariadi. (2019). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Vol 3 No 2. Hlm 120-123

oleh virus maupun pada orang yang tidak terpapar (Kemenkes RI, 2021). Penyesuaian kebiasaan aspek sosial tampaknya jelas sekali. Dari yang awalnya bisa berjumpa, bertemu secara langsung, kini semua itu dibatasi dan digantikan dengan virtual. Hal itu terjadi secara merata terhadap anak sekolah, mahasiswa, pegawai dan sebagainya. Setiap pagi seringkali menjumpai siswa-siswi yang berlalu lalang untuk pergi ke sekolah, ataupun pergi kerja. Namun, kini terasa sepi karena aktivitas tersebut terjadi di rumah masing-masing. Oleh karena itulah perlunya pembiasaan baru dan dampaknya ada yang kesulitan menyesuaikan dengan lingkungan baru. Sebagaimana studi kasus yang menunjukkan bahwa secara rata-rata mahasiswa merasakan stres dalam kategori sedang. Stres diperoleh oleh mahasiswa ini disebabkan oleh beberapa faktor yakni pembiasaan baru dan sulit menyesuaikan dengan proses pembelajaran jarak jauh.¹⁶

Berkaitan dengan kondisi yang terjadi di dunia yang mengalami pandemi COVID-19, menjelang hari kesehatan mental sedunia WHO melakukan survei terhadap 130 negara. Hasil survei tersebut 83% dari 130 negara menunjukkan bahwa permintaan mengenai layanan kesehatan mental meningkat sehingga berdasarkan hal tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa pandemi COVID-19 memberikan dampak pada kesehatan mental. Mulai dari berduka, isolasi, kehilangan pendapatan hingga ketakutan memunculkan kondisi kesehatan mental atau memperburuk situasi kondisi yang sebelumnya sudah ada.¹⁷

Menurut WHO (2021) pandemi COVID-19 yang terjadi itu berdampak besar pada kesehatan mental masyarakat. Beberapa kelompok, termasuk tenaga kesehatan dan pekerja garda terdepan lainnya, pelajar, orang yang tinggal sendiri di rumah, dan mereka yang mempunyai kondisi kesehatan mental yang sebelumnya sudah ada tentu sangat terpengaruh.¹⁸ Rasa ketakutan, kekhawatiran, dan stres adalah respon yang normal terhadap ancaman yang dirasakan pada saat kita dihadapkan pada ketidakpastian atau hal yang tidak diketahui. Selain ketakutan akan tertular virus dalam pandemi COVID-19, juga terjadi perubahan yang signifikan dalam kehidupan sehari-hari karena gerakan dibatasi dalam rangka mendukung upaya menahan dan memperlambat penyebaran virus. Selain itu juga masyarakat dihadapkan dengan kenyataan baru bekerja dari rumah, pengangguran sementara, anak-anak belajar dari rumah, kurangnya interaksi maupun kontak fisik dengan anggota keluarga lain, teman, dsb.¹⁹

Pada masa pandemi COVID-19 respon umum pada lapisan masyarakat yang terdampak baik itu langsung maupun tidak langsung adalah perasaan takut sakit dan meninggal, enggan datang ke layanan kesehatan, takut akan kehilangan pekerjaan karena tidak dapat bekerja selama menjalani isolasi dan diberhentikan dari pekerjaan, takut diasingkan masyarakat karena dihubungkan dengan penyakit, timbul perasaan tidak mampu untuk melindungi keluarga dan takut kehilangan keluarga karena virus yang dapat menyebar, takut terpisah dengan keluarga karena adanya peraturan isolasi, para penyandang disabilitas atau orang lanjut usia takut karena rentan infeksi, tidak berdaya, kesepian, bosan bahkan depresi. Berbagai macam informasi mengenai COVID-19 yang berlebihan juga dapat menimbulkan rasa cemas, khawatir serta stress. Bahkan setelah menerima informasi mengenai gejala infeksi virus corona, tidak sedikit orang yang merasakan seperti terkena gejala mirip

¹⁶ Harahap, dkk. (2020). *Analisis Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa COVID-19*. Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan Vol 3 No 1. Hlm 10-14.

¹⁷ Barto Masyah. (2020). *Pandemi COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial*. Mahakam Nursing Journal Vol 2 No 8. Hlm 357.

¹⁸ WHO. (2021). *World Mental Health Day 2021*.

¹⁹ WHO. (2021). *Mental Health & COVID-19*.

COVID-19 karena kurang kemampuan dalam beradaptasi menghadapi stres. Selain itu juga, bagi tenaga kesehatan selama COVID-19 itu penyebab faktor stres menjadi lebih berat seperti halnya stigma masyarakat terhadap orang yang menagani pasien COVID-19, adanya alat pelindung diri yang membatasi gerak, menjaga jarak sehingga mempersulit upaya menolong orang yang sakit, waspada dan siaga terus menerus, tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi seiring dengan perkembangan informasi COVID-19, rasa takut tenaga kesehatan akan menularkan COVID-19 karena pekerjaan tersebut.²⁰ Selain itu juga adanya perubahan pola tidur, pola makan, perasaan tertekan dan sulit berkonsentrasi. Pandemi yang terjadi dan berbagai kebijakan pemerintah sebagai upaya penanganannya tentu membuat kegiatan atau rutinitas seseorang berubah. Bahkan tidak menutup kemungkinan juga terjadi penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol sebagai akibat dari stress dan kecemasan berlebihan yang dialaminya. Kendati demikian, para ahli kesehatan mengemukakan bahwa kondisi masyarakat yang mengalami kecemasan dan kekhawatiran di masa pandemi COVID-19 ini dikatakan normal terjadi, di sisi lain juga masyarakat tidak mengetahui kapan pandemi COVID-19 berakhir.²¹

Tak terasa pandemi COVID-19 ini sudah hadir diseluruh dunia dengan kurun waktu yang cukup lama, sudah banyak cara yang pemerintah gaungkan khususnya di Indonesia ini untuk melawan virus COVID-19 ini mulai dari pencegahan dengan cara memutus rantai penyebaran COVID-19 seperti dilakukannya PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) ataupun PPKM disisi lain pemerintah juga melakukan penanggulangan mulai dari level pusat hingga daerah. Tetapi kenyataan tidak bisa berbohong virus tersebut masih berkeliaran hingga saat ini walaupun tidak semengerikan puncak pandemi kemarin-kemarin. Kenyataan pahit bahwa belum sepenuhnya virus tersebut pergi ataupun hilang dipermukaan bumi ini, pemerintah selanjutnya menggaungkan program vaksinasi yang bertujuan untuk meringankan efek yang diberikan oleh virus tersebut kepada seseorang yang terjangkit virus ini. tak hanya itu, program hidup sehatpun dilancarkan oleh pemerintah dan yang terpenting adalah mulai mencoba untuk bersahabat dengan virus COVID-19 ini dan menganggap bahwa virus ini hanya penyakit ringan seperti demam ataupun flu biasa. Memulai kebiasaan baru yakni hidup sehat sudah dicanangkan oleh pemerintah melalui platform-platform media sosial karena jangkauannya yang sangat luas. Tak lupa pemerintahpun mengajak *influencer-influencer* untuk turut serta dalam mengenalkan program kebiasaan baru yakni hidup sehat kepada masyarakat.

Kendati demikian, tidak sedikit masyarakat yang belum terbiasa menjalani kebiasaan baru ini, juga ada sebagian masyarakat yang masih ragu karena cemas ataupun khawatir bahkan ada sebagian yang mengalami stress karena adanya pandemi ini. Padahal peranan yang terpenting untuk berjalannya program pemerintah ialah masyarakat sendiri. Rasanya percuma apabila pemerintah sudah mengarahkan masyarakat untuk melakukan kebiasaan hidup sehat tetapi masyarakatnya sendiri acuh tak acuh serta enggan melakukan hal tersebut. Tampaknya dibutuhkan kesadaran dan inisiatif dari masyarakat sendiri untuk turut serta dalam pencegahan penularan virus COVID-19 ini.

²⁰ Barto Masyah. (2020). *Pandemi COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial*. Mahakam Nursing Journal Vol 2 No 8. Hlm 357-359.

²¹ Salma Matia Ilpaj & Nunung Nurwati. (2020). *Analisis Tingkat Pengaruh Kematian Akibat COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental di Indonesia*. Jurnal Pekerjaan Sosial Vol 3 No 1. Hlm 25.

Implementasi Konsep Teori Humanistik Terhadap Kesehatan Mental

Salah satu program pemerintah dalam memutus rantai penyebaran COVID-19 adalah dengan penerapan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) sehingga masyarakat tidak diperbolehkan keluar-masuk dari satu kota ke kota lainnya ataupun dalam skala lebih kecil. Oleh sebab itulah banyak masyarakat yang merasa tertekan karena tidak bisa pergi berlibur sebagaimana biasanya. Dampaknya ada beberapa yang merasa stress karena adanya kebutuhan yang tidak terpenuhi apalagi ditambah karena jenuhnya pekerjaan yang dikerjakan. Anak-anak dan remaja juga bisa mengalami stress di masa pandemi ini, contohnya setiap pagi berangkat ke sekolah, bertemu teman-teman dan Guru di sekolah tetapi karena adanya wabah virus COVID-19 ini memaksa para pelajar untuk belajar daring di rumah masing-masing juga tidak bisa bermain dengan leluasa karena adanya pembatasan. Oleh sebab itulah stress bisa saja terjadi pada anak-anak yang awalnya merasa jenuh di rumah saja juga berlaku pada remaja dan lansia.

Seperti pada kasus mengenai efek pandemi COVID-19 yang dirasakan oleh para santri di Pondok Pesantren. Dimana para santri dituntut harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar dan harus menjaga dirinya dari berbagai tekanan masalah yang memungkinkan terjadi di pondok pesantren selama mengikuti pendidikan. Adanya pandemi COVID-19 ini menimbulkan kecemasan bagi para santri karena virus tersebut merupakan virus baru dan penularannya juga berlangsung cepat sehingga membuat santri menjadi cemas. Sementara itu juga adanya anjuran dari pemerintah untuk melakukan aktivitas di rumah saja juga tentunya membuat para santri untuk beradaptasi dengan kondisi yang ada. Para santri di pondok yang merupakan mahasiswa juga menghadapi tantangan untuk melaksanakan perkuliahan secara daring (*online*) yang membuat mereka tidak nyaman dan banyaknya tugas juga semakin menambah beban yang dirasakan. Kemudian juga adanya beberapa aturan dari pihak pesantren dimana salah satunya adalah tidak memperkenankan warga yang berada di dalam pondok pesantren untuk keluar pondok, dan begitu juga sebaliknya yakni tidak menerima tamu atau kunjungan dari luar untuk keperluan apapun.²² Kondisi ketidaknyaman inilah menyebabkan meningkatnya stres yang dialami para santri selama pandemi COVID-19.

Kemudian juga ada kasus sebagai akibat adanya pandemi COVID-19 yang dialami oleh seorang warga di Jawa Barat bernama Pak Naufal. Dirinya didiagnosa positif COVID-19 dan terpaksa menjalani isolasi mandiri dirumah karena keterbatasan kapasitas tempat isolasi dan rumah sakit. Pak Naufal diharuskan tetap dirumah dan tidak diperbolehkan kemana-mana. Disisi lain, saudara dan istrinya juga terkena COVID-19. Beliau kebingungan dan khawatir bagaimana memenuhi kebutuhan pokok harian terutama untuk makan karena tidak ada orang yang membantu memenuhi kebutuhan pokoknya. Satgas COVID-19 setempat dan tetangga sekitar rumahnya pun tidak memberikan bantuan seperti yang beliau harapkan, padahal warga sekitar sudah melapor ke RT/RW agar mendapatkan pertolongan. Sehingga terpaksa Pak Naufal keluar rumah untuk mencari kebutuhan pokok terutama makan untuk dirinya dan juga istrinya meskipun beliau memahami risiko

²² Akta Ririn Aristawati, dkk. (2020). *Manajemen Stress Untuk Menurunkan Kecemasan Saat Pandemi COVID-19*. Seminar Nasional Konsorsium Untag Se-Indonesia Vol 2 No 1. Hlm. 48-49.

Tabel 2. Upaya Pencegahan

Upaya Pencegahan	Melakukan karantina atau pembatasan daerah dengan cara menutup akses pintu portal kawasan pemukiman warga.
	Penerapan protokol kesehatan, yakni memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak dan penyemprotan disinfektan.
	Penyediaan bangunan guna sebagai tempat isolasi mandiri bagi orang pendatang berupa gedung sekolah atau tempat lainnya.
	Membuat dan membagikan masker, <i>hand sanitizer</i> dan APD bagi tenaga kesehatan .
	Melakukan galang dana sukarela untuk APD tenaga kesehatan sebagai garda terdepan dalam penanganan pasien COVID-19
	Melakukan edukasi <i>door to door</i> perihal perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta gerakan #dirumahnya melalui media sosial. ¹

penularan apabila berinteraksi dengan orang lain.²³ Ada beberapa inisiatif yang seyogyanya dilakukan oleh masyarakat guna pencegahan serta penanggulangan wabah COVID-19 ini.

Ditengah kecemasan masyarakat terkait adanya wabah virus corona ini, mengakibatkan timbulnya gangguan mental pada sebagian masyarakat. Oleh sebab itulah disini peran psikologi untuk berperan dalam penanggulangan wabah COVID-19 khususnya dalam ranah *mental healthy*. Banyak sekali teori dalam ilmu psikologi yang mengkaji tentang diri manusia, ada yang fokus dari sisi ketidaksadaran, segi kognitif, segi kesadaran ataupun seutuhnya. Teori humanistik merupakan salah satu teori dalam ilmu psikologi yang mana teori ini menekankan bahwasannya setiap manusia bisa tumbuh dan mampu untuk meningkatkan kualitas positif. Teori ini mempercayai setiap individu bisa mencapai hal yang mereka dambakan serta bisa mengontrol kemampuan yang dimiliki dan diarahkan kepada hal yang positif.

Perlu diketahui juga bahwasannya psikologi hadir karena dahulu ada beberapa problematika yang tumbuh di masyarakat khususnya problematika mengenai mental seperti halnya kecemasan dan stress. Kedua hal tersebut bisa bermunculan lebih banyak ketika masa pandemi COVID-19 ini. Itu bisa dikarenakan ada beberapa penyesuaian yang harus dilakukan oleh masyarakat karena suatu keadaan baru yang mendesak, juga kebutuhan yang tidak terpenuhi sebagaimana mestinya bisa membuat seseorang mengalami stress. Stress juga bisa berkaitan dengan adanya suatu kejadian yang menekankan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya kemudian dapat menimbulkan dampak negatif seperti pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, serta sulit tidur. Sebetulnya stress apabila bisa dikelola dan diatas dengan baik akan justru akan mendorong perkembangan kematangan jiwa seseorang. Namun apabila mengganggu keseimbangan maka bisa dikatakan bahwa stress termasuk patologis (penyakit) dalam catatan hal itu terjadi dalam kurun waktu dan frekuensi yang lama.²⁴ Kemudian apabila stress tidak dapat dikelola dengan sehat akan membuat seseorang mengalami gangguan fisik dan kejiwaan yang menimbulkan gejala-gejala seperti gejala fisik, psikologis dan perilaku.

²³ COVID-19: Berbagi Makanan Bagi Warga Isoman, Demi Menularkan Virus Kebaikan, Bukan Virus Corona. (2021, Juli 16). BBC News. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-57845198>.

²⁴ Dino Rilando. (2019). *5 langkah Jitu Kendalikan Stress*. Medan : Observer of Live. Hlm 13

Tabel 3. Gangguan Fisik dan Kejiwaan

Komponen	Gejala yang muncul
Gejala Fisik	<ul style="list-style-type: none"> • Meningkatnya denyut jantung dan tekanan darah • Gangguan Gastrointestinal (gangguan lambung) • Gangguan pernafasan • Kelelahan secara fisik dan kemungkinan mengalami sindrom kelelahan yang kronis • Sakit kepala, • Sakit pada bagian punggung bawah dan ketegangan otot
Gejala Psikologis	<ul style="list-style-type: none"> • Kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung • Perasaan frustrasi, rasa marah dan dendam • Memendam perasaan, penarikan diri dan depresi • Kelelahan mental, penurunan fungsi intelektual dan kehilangan konsentrasi • Menurunnya rasa percaya diri
Gejala Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> • Sering menunda pekerjaan • Perubahan pola makan • Gangguan tidur • Menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman • Meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan terlarang

Selain stress, gangguan mental yang tumbuh semasa pandemi adalah kecemasan. Menurut *American Psychological Association* kecemasan merupakan sebuah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang khawatir, serta adanya perubahan pada aspek fisik seperti peningkatan tekanan darah. Perubahan pada aspek fisik ini selanjutnya juga akan terkait dengan simptom fisik yang lain seperti berkeringat, gemetar, pusing, ataupun denyut jantung yang cepat.²⁵ Perasaan tegang ini bisa muncul karena kekhawatiran yang berlebihan. Contohnya semasa pandemi COVID-19 kita dituntut untuk menjaga jarak dengan orang lain lalu secara tidak sengaja kita berdekatan dengan orang yang positif tertular COVID-19 yang belum diketahui sebelumnya, lalu setelah dilakukan pengecekan ternyata orang tersebut diketahui positif COVID-19. Maka disitulah rasa cemas muncul, pikiran khawatir apakah kita tertular virus tersebut atau tidak.

Dari apa yang telah dipaparkan diatas, penulis mencoba untuk mengimplementasikan teori humanistik terhadap gangguan mental khususnya di masa pandemi COVID-19 diantaranya yaitu: Salah seorang pelopor yang menyumbangkan pemikirannya mengenai teori humanistik adalah Abraham Maslow (1908-1970). Beliau dikenal sebagai bapak psikologi humanistik. Buah pemikiran yang paling terkenal hingga saat ini adalah piramida kebutuhan. Maslow percaya kepribadian dapat dipelajari dengan cara fokus terhadap manusia terbaik. Pandangan Maslow ini berbanding terbalik dengan perspektif psikodinamika dan behaviorisme. Para ahli bidang berpandangan bahwa teori humanistik dapat menangkap aspek kepribadian manusia yang kaya akan potensi positif. Pemikiran Maslow mengenai piramida kebutuhan dikenal dengan sebuah istilah aktualisasi diri, yang mana aktualisasi diri ini menempati tingkat tertinggi kebutuhan. Lalu pada tingkat dasar dalam piramida kebutuhan adalah kebutuhan fisiologis yang mana kebutuhan ini merupakan kebutuhan yang

²⁵ Laurientius Purbo dkk. (2020). *Kecemasan Mahasiswa pada Masa Pandemi COVID-19*, Jurnal Selaras Vol 3 No 1. Hlm 69

terkuat. Hierarki kebutuhan ini harus dipenuhi secara bertahap dimana kebutuhan dasar harus dipenuhi dahulu sebelum kebutuhan yang lebih tinggi. Oleh karena itu tidak serta merta aktualisasi diri bisa didapatkan apabila kebutuhan fisiologis belum terpenuhi. Kebutuhan dasar yang harus dimiliki adalah kebutuhan fisiologis, kemudian rasa aman, cinta dan memiliki, penghargaan diri dan yang terakhir adalah aktualisasi diri. Aktualisasi diri merupakan proses menjadi diri sendiri dan mengembangkan sifat-sifat dan potensi psikologis yang unik.²⁶

Tabel 4. Kebutuhan dalam Teori Humanistik

Indikator	Kebutuhan
Kebutuhan fisiologis	Seperti makan, minum tentunya perlu dipenuhi karena itu merupakan kebutuhan paling dasar yang dibutuhkan setiap individu. Terutama di masa pandemi COVID-19 ini tentu setiap individu membutuhkan itu agar badan tetap sehat, terhindar dari sakit, serta daya tahan tubuh kuat agar tidak mudah tertapar virus.
Kebutuhan rasa aman	Baik fisik maupun psikis adalah hal selanjutnya yang harus dipenuhi. Di masa pandemi COVID-19 sekarang ini rasa aman bisa dicapai dengan penerapan protokol kesehatan dan menjalankan gaya hidup sehat sebagai bentuk upaya menjaga diri dan meminimalisir kemungkinan terkena COVID-19.
Kebutuhan akan cinta dan kasih sayang	Masa pandemi pasti ada masa dimana kita berada di fase sulit, dalam keadaan seperti itulah kita membutuhkan perhatian dari orang-orang sekitar, dukungan, serta semangat dari mereka. Begitu pula sebaliknya, ketika orang disekitar kita sedang difase sulit maka kita juga perlu memberi perhatian serta dukungan kepadanya.
Kebutuhan penghargaan	Kebutuhan untuk dihargai, diakui, serta penghargaan dari orang di sekitarnya.
Aktualisasi diri	Dimana dalam hal ini seseorang cenderung mengarahkan semua kemampuan atau potensinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Dalam sulitnya situasi dan kondisi pandemi COVID-19 yang terjadi, setiap orang tetap harus mampu mengembangkan dirinya, memanfaatkan waktu dengan kegiatan positif, mampu mencari alternatif solusi akan kesulitan yang terjadi, mampu memutuskan apa yang akan dilakukan, dsb. Apabila semua kebutuhan tersebut bisa terpenuhi secara tidak langsung bisa mengontrol kecemasan dan stress juga bisa memunculkan individu yang <i>resilience</i> .

²⁶ Bau Ratu. (2014). *Psikologi Humanistik (Carl Rogers) dalam Bimbingan dan Konseling*. Jurnal Kreatif Vol 17 No 3. Hlm 12

Seperti kita ketahui bahwasannya dalam perspektif humanistik ini percaya bahwa setiap individu mempunyai potensi sewaktu dilahirkan dan bisa dikembangkan potensi tersebut untuk mewujudkan apa yang diinginkan. Setiap individu memegang peran kendali terhadap perilaku dan kehidupan diri mereka sendiri serta berhak untuk mengembangkan sikap, potensi, serta kepribadiannya.²⁷ Lalu untuk peran teori humanistik menurut pandangan Maslow disini bahwasannya semasa pandemi setiap individu senantiasa berusaha lebih lagi dalam memenuhi kebutuhannya karena kita ketahui disituasi yang serba sulit ini kita dituntut untuk berusaha lebih ekstra lagi.

Kemudian ada Carl person Rogers yang mana merupakan seorang psikolog klinis yang sangat menekuni bidang konseling dan psikoerapi. Dilahirkan pada tahun 1902 di Loak Park, Illinois. Keluarga Rogers tekun beragam sehingga Rogers sendiri termasuk penganut protestan yang taat.²⁸ Selain Maslow, Rogers juga berperan dalam buah pemikiran terhadap teori humanistik. Rogers percaya, secara umum sewaktu manusia dilahirkan mempunyai kapasitas dasar untuk berkembang dan aktualisasi diri juga dibekali dengan firasat dan naluri yang membantu manusia menentukan apakah sebuah situasi buruk atau baik. Selanjutnya manusia dilahirkan dengan kebutuhan penghargaan positif dari orang lain juga manusia butuh untuk dicintai, disukai dan diterima oleh orang lain disekitar kita.²⁹

Rupanya tidak berbeda dengan Maslow mengenai pandangan teori humanistik karena pada intinya butuh pemenuhan dasar terlebih dahulu agar bisa mencapai aktualisasi diri. Aktualisasi diri ini menunjukkan bahwa setiap manusia bergerak ke arah kesempurnaan atau memenuhi kemampuan potensial dirinya. Setiap manusia memiliki motif kemampuan yang kreatif untuk menyelesaikan permasalahannya. Kebutuhan untuk memehui rasa lapar, mengekspresikan emosi yang dirasakan, serta menerima diri seseorang. Kemudian juga Rogers berpandangan bahwa konseling merupakan hubungan terapi antara konselor dengan kliennya yang mana bertujuan untuk membantu klien dalam perubahan *self* (diri) pada diri klien tersebut. Melihat kondisi pandemi COVID-19 ini yang mana tidak sedikit masyarakat yang terganggu kesehatan mentalnya tampaknya konseling dengan menggunakan pendekatan humanistik cukup relevan diterapkan guna membantu klien agar terwujudnya perubahan *self* (diri) dalam artian bisa mengatasi gangguan mental yang dialami seperti kecemasan dan lain-lain di saat pandemi COVID-19 ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa masalah kesehatan mental yang umum terjadi di masa pandemi COVID-19 yaitu kecemasan, stress, depresi, dan trauma. Implementasi teori humanistik di masa pandemi COVID-19 yaitu situasi yang serba sulit membuat setiap individu dituntut untuk berusaha lebih keras dalam memenuhi kebutuhannya. Seperti halnya rasa aman dapat dicapai dengan penerapan protokol kesehatan dan menjalankan gaya hidup sehat sesuai yang dianjurkan pemerintah. Kemudian juga manusia butuh penghargaan positif dari orang lain, dukungan, butuh untuk dicintai, disukai dan diterima oleh orang lain disekitar kita. Apabila kebutuhan tersebut dapat terpenuhi secara tidak langsung bisa mengontrol kecemasan dan stress di masa pandemi COVID-19. Dapat melakukan hubungan terapi antara konselor dengan klien guna membantu klien mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami.

²⁷ Budi Agus Sumantri & Nurul Ahmad. (2019). *Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Jurnal Fondatia Vol 3 No 2. Hlm 3

²⁸ Latipun. (2015). *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press. Hlm 63

²⁹ Laura A. King. (2017). *Psikologi Umum*. Jakarta : PT Salemba Humanika. Hlm 108

REFERENSI

- Akta Ririn Aristawati, dkk. (2020). Manajemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Saat Pandemi COVID-19. Seminar Nasional Konsorsium UNTAG Se-Indonesia Vol 2 No 1. Hlm. 49.
- Barto Masyah. (2020). Pandemi COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental dan Psikososial. Mahakam Nursing Journal Vol 2 No 8. Hlm 357.
- Bau Ratu. (2014). Psikologi Humanistik (Carl Rogers) dalam Bimbingan dan Konseling. Jurnal Kreatif Vol 17 No 3. Hlm 12
- Budi Agus Sumantri & Nurul Ahmad. (2019). Teori Belajar Humanistik dan Implikasinya Terhadap Diana Vidya Fakhriyani. (2019). Kesehatan Mental. Pamekasan: Duta Media Publishing, Hlm.10-11
- Dino Rilando. (2019). 5 langkah Jitu Kendalikan Stress. Medan : Observer of Live. Hlm 13
- Dumilah Ayu Ningtyas, Misnaniarti, & Marisa Rayhani. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Vol 9 No 1. Hlm. 3.
- Fadhlin Rozzaqyah. (2020). Urgensi Konseling Krisis dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Indonesia. Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling. Hlm 140.
- Harahap, dkk. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa COVID-19. Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan Vol 3 No 1. Hlm 10-14.
- Irda Sari. (2020). Analisis Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat: Literatur Review. Jurnal Kesehatan Vol 12 No 1. Hlm. 75-76.
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. Jurnal At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam Vo 3 No 1. Hlm. 62.
- Latipun. (2015). Psikologi Konseling. Malang : UMM Press. Hlm 63
- Laura A. King. (2017). Psikologi Umum. Jakarta : PT Salemba Humanika. Hlm 108
- Laurientius Purbo dkk. (2020). Kecemasan Mahasiswa pada Masa Pandemi COVID-19, Jurnal Selaras Vol 3 No 1. Hlm 69
- M. Azhar Nabil Hamami & Rakhmaditya Dewi Noorrizki. (2021). Fenomena Burn Out Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi COVID-19. Seminar Nasional Psikologi UM Vol 1 No 1, Hlm. 151. Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Jurnal Fondatia Vol 3 No 2. Hlm 3
- Purmansyah Ariadi. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Vol 3 No 2. Hlm 120-123
- Rina Tri Handayani, dkk. (2020). Faktor Penyebab Stres pada Tenaga Kesehatan dan Masyarakat Saat Pandemi COVID-19. Jurnal Keperawatan Jiwa Vol 8 No 3. Hlm 356-358.
- Salma Matia Ilpaj & Nunung Nurwati. (2020). Analisis Tingkat Pengaruh Kematian Akibat COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental di Indonesia. Jurnal Pekerjaan Sosial Vol 3 No 1. Hlm 25.
- Savage, M. (2020, November 6). Dampak Psikologis Akibat Pandemi COVID-19 Diduga Akan Bertahan Lama. BBC Worklife. <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-54808663> .
- Siti Nurjanah. (2020). Gangguan Mental Emosional pada Klien Pandemi COVID-19 di Rumah Karantina. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Vol 3 No 3. Hlm 332.
- Syahfitri, Wispa, and Dodi Pasila Putra.(2021) "Kesehatan Mental Warga Binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak." JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia) 6, no. 2: 226-232.
- Wahyu Setyaningrum & Heylen Amildha Yanuarita. (2020). Pengaruh COVID-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Kota Malang. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan Vol 4 No 4. Hlm 554.
- Weri Viranata, dkk. (2021). Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Tingkat Stress pada Lansia (Studi Kasus Desa Manang). Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional.
- WHO. (2021). *Mental Health & COVID-19*.
- WHO. (2021). *World Mental Health Day 2021*.
- Yelvi Levani, Uswatun Hasanah, Nur Fatwakiningsih. (2021). Stress dan Kesehatan Mental di Masa

Pandemi COVID-19. PROCEEDING UM SURABAYA. Hlm 139-140.

COVID-19: Berbagi Makanan Bagi Warga Isoman, Demi Menularkan Virus Kebaikan, Bukan Virus Corona. (2021, Juli 16). BBC News. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-57845198>.