

**UPAYA UNICEF DALAM MENGATASI KESEHATAN MENTAL
PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI INDONESIA
(Studi Kasus: Generasi Z)**

Elmy Wandany¹

Abstrak: Akibat adanya Pandemi Covid-19 memberikan berbagai dampak pada kesehatan fisik pada masyarakat. Bukan hanya itu dampak Covid-19 juga menyerang kesehatan psikis masyarakat karena kecemasan, stres, khawatir yang berlebihan akibat adanya Covid-19. Akibat adanya Covid-19 ini membuat pemerintahan diseluruh dunia membuat berbagai kebijakan untuk mengatasi semua dampak yang ditimbulkan oleh penyakit ini, tidak hanya pemerintah namun organisasi-organisasi internasional seluruh dunia juga mencari penanganan yang efektif untuk menangani kasus ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya UNICEF dalam menangani kesehatan mental yang terjadi akibat adanya Covid-19 dan sangat berdampak pada remaja (Gen Z) di Indonesia dengan menggunakan kampanye digital dalam menangani kasus ini, seperti penggunaan web dan media sosial dalam memberi penyuluhan untuk remaja-remaja di Indonesia hal ini bertujuan agar masyarakat terutama remaja dapat dengan mudah mengakses informasi tentang bagaimana menangani dampak kesehatan mental akibat dari Covid-19. Penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif dalam menyelesaikan penelitian ini. Data metode kualitatif yang diperoleh dari penelitian yang berkembang sesuai dengan kenyataan yang terjadi dan data yang di temukan dari sumber-sumber terpercaya seperti Web UNICEF.

Kata Kunci: UNICEF, Kesehatan Mental, Kampanye Digital, Gen Z

Abstract: As a result of the Covid-19 Pandemic, it has various impacts on the physical health of the community. Not only that, the impact of Covid-19 also attacks the psychological health of the community due to anxiety, stres, excessive worry due to Covid-19. As a result of Covid-19, governments around the world have made various policies to overcome all the impacts caused by this disease, not only governments but international organizations around the world are also looking for effective treatments to deal with this case. This research aims to find out how UNICEF's efforts in dealing with mental health that occurs due to Covid-19 and greatly affects adolescents (Gen Z) in Indonesia by using digital campaigns in dealing with this case, such as the use of the web and social media in providing counseling for adolescents in Indonesia. This aims to make people, especially adolescents, can easily access information on how to deal with the mental health impacts of Covid-19. The author uses descriptive qualitative methods in completing this research. Qualitative method data obtained from research that develops in accordance with the reality that occurs and data found from trusted sources such as the UNICEF Web.

Keywords: UNICEF, Mental Health, Digital Campaign, Gen Z

¹ Mahasiswa Program S1 Hubungan Internasional, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman. E-mail: elmywandany@gmail.com.

Pendahuluan

Gen Z merupakan generasi dengan populasi paling banyak di dunia, hal ini didasari karena Gen Z didominasi dengan usia remaja dan dewasa awal. Permasalahan yang sering dialami oleh Gen Z saat ini adalah kemampuannya dalam menguasai teknologi yang sangat cepat. Hal tersebut menjadikan dampak perubahan perilaku hingga masalah pada kesehatan mental. Gen Z atau sering disebut Gen Z, iGen, dan *centennials* merupakan generasi yang lahir antara tahun 1996 hingga 2012, mengikuti generasi milenial (yang lahir antara 1981 – 1996), dengan beberapa yang tertua telah menyelesaikan perguruan tinggi pada tahun 2020 dan memasuki dunia kerja.

Gen Z ini juga didefinisikan sebagai generasi *influencer* yang merupakan generasi asli dari era digital sejati karena mereka yang paling mengerti tentang dunia digital karena lahir dan besar dengan perkembangan sistem seluler, jaringan sosial, dan internet. Hal ini menghasilkan generasi yang *hyper kognitif* yang lebih nyaman mengumpulkan referensi dari dunia internet dan mengintegrasikan pengalaman virtual ke dunia nyata. Menurut *Mc Kinsey* yang melakukan penelitian Gen Z memiliki ciri-ciri positif yang lebih terbuka dengan teknologi, kreatif, menerima perbedaan sekitar, peduli terhadap masalah sosial dan senang berekspresi. Ciri-ciri negatif yang sangat bergantung dengan teknologi khususnya pada internet dan media sosial, tingkat kecemasan dan stres yang tinggi, mudah mengeluh dan *self proclaimed*.

Menurut survei internasional yang dilakukan UNICEF dan Galup pada 21 negara terhadap anak dan orang dewasa, terdapat median 1 dari 5 remaja di usia 15 hingga 24 menyatakan mereka sering merasakan stres hingga rendah minat untuk melakukan kegiatan. Hasil ini disajikan oleh UNICEF dalam laporan *The State of the World's Children 2021*. Kenaikan angka tersebut didasari karena adanya *Corona Virus Disease 2019* atau sering disebut Covid-19.

Dalam situasi darurat akibat Pandemi Covid-19 mau tidak mau semua rakyat Indonesia harus mematuhi kebijakan yang telah ditetapkan pemerintah Indonesia demi menekan bertambahnya Covid-19. Hal ini menimbulkan efek samping berupa tekanan bagi masyarakat berupa kekhawatiran berlebih seperti takut meninggal akibat terjangkit Covid-19, merasa tak berdaya, merasa kesepian akibat pengharusan masyarakat tetap berada di rumah, kekhawatiran terhadap sulitnya memenuhi kebutuhan hidup, dan sebagainya.

Akibat dari kebijakan pembelajaran jarak jauh juga menimbulkan kekhawatiran pada pelajar dan mahasiswa Indonesia seperti takut tidak memahami, kurangnya pemahaman dalam metode mengajar daring, sulitnya jangkauan internet, kondisi sekitar, tidak memiliki fasilitas yang memadai untuk mendukung kegiatan belajar online, juga menghalangi kreatifitas pelajar dalam mengekspresikan diri sehingga mengalami penurunan pencapaian pada pelajar, sosialisasi yang terhalang di mana seharusnya masa-masa pelajar sangat penting sosialisasi pada lingkungan sekitar dan sebagainya (Fatima & Siti, 2020).

Menurut survei yang dilakukan pada Maret 2020 – Maret 2022 oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) dengan menggunakan 14,988 responden dengan rata-rata umur 20 tahun, terhadap bermacam-macam masalah psikologi di Indonesia selama Covid-19 menemukan bahwa kesehatan mental di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami kenaikan serta penurunan. Sesuai *table* di bawah ini menyatakan pengurangan yang terjadi banyak berada pada tahun 2022 dikarenakan Covid-19 yang sudah mulai berkurang. Dari hasil yang diperoleh

sekitar 5 kota yang menjadi responden terbesar dalam *survey* yang dilakukakan PDSKJI yaitu 7,4% Banten, 22,7% Jawa Barat, 18,4% DKI Jakarta, 10,8% Jawa Tengah, 12,4% Jawa Timur dan 28,2% lainnya.

Dalam menangani permasalahan kesehatan mental di Indonesia pada situasi Pandemi Covid-19, pemerintah Indonesia telah mengeluarkan kebijakan demi menyelesaikan kasus yang terus meningkat yaitu dibentuknya layanan Psikologi Sehat Jiwa atau sering disebut dengan SEJIWA oleh Kantor Staff Presiden pada akhir April 2020 yang ditujukan pada seluruh warga Indonesia dengan cara bantuan konseling gratis dari para psikolog yang bekerja pada layanan SEJIWA. Layanan ini merupakan layanan psikolog yang diharapkan dapat menjawab kekhawatiran masyarakat dalam menghadapi kasus kesehatan mental dimasa pandemi Covid-19 karena telah menjadi kewajiban pemerintah Indonesia dalam menangani kasus ini.

Pada akhir Januari 2020 dalam rapat terbatas, Presiden Jokowi memberikan tugas pada Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA) untuk menciptakan layanan rujukan nasional bagi isu anak-anak dan perempuan, di mana pada layanan ini Kementerian PPPA memberikan pendampingan bagi anak-anak dan perempuan yang terdampak Covid-19. Setelah seminggu beroperasi, ada sekitar 344 aduan dari 2,978 panggilan yang masuk melalui 199 ext. 8, dengan rasio transfer sebesar 11,55%. Abetnego Tarigan mengatakan bahwa aduan yang masuk dari masyarakat pada layanan SEJIWA tersebut masih tergolong sangat rendah (Kemen PPPA, 2021), sehingga masih diperlukan pengoptimalan kembali pada layanan SEJIWA agar dapat menjadi solusi dalam menangani kasus kesehatan mental di era Pandemi Covid-19 saat ini.

Kerangka Teori

Konsep Organisasi Internasional

Dalam hubungan internasional peran Organisasi Internasional telah diakui keberhasilannya dalam memecahkan macam-macam permasalahan yang terjadi di berbagai negara-negara di dunia. Bahkan dengan adanya organisasi internasional dinilai dapat mempengaruhi negara secara tidak langsung. Kehadiran organisasi internasional dinilai sangat penting dan menggambarkan kebutuhan manusia untuk terus bergotong royong dalam menyelesaikan masalah yang timbul dengan menggunakan kebijakan-kebijakannya dalam menangani masalah dan tentunya dalam batasan-batasan yang telah ditetapkan.

Menurut *Clive Acher* juga menyatakan dalam bukunya mengenai peranan Organisasi Internasional dibagi menjadi 3 bagian yaitu:

Pertama organisasi internasional adalah alat bagi setiap anggotanya untuk mencapai kepentingan nasionalnya dan mewujudkan kesepakatan dengan menyamakan tindakan dalam menangani masalah-masalah yang terjadi.

Kedua, organisasi internasional adalah sebagai tempat forum bagi negara-negara untuk berkumpul dalam merumuskan konsultasi, perjanjian internasional, hingga membuat keputusan bersama, yang meliputi; *convention, protocol, treaty*, dan lain sebagainya.

Ketiga, organisasi internasional dapat mengambil tindakannya sendiri tanpa harus mengikuti kepentingan negara anggotanya maupun kepentingan yang berada diluar organisasinya, karena organisasi internasional adalah aktor yang memiliki kapasitas tersebut. (Clive Acher, 1993).

Dilihat dari tiga peran yang dikemukakan oleh *Clive Acher* terlihat relevansi dengan tindakan yang dilakukan UNICEF dalam membantu Indonesia untuk mengatasi kekhawatian terhadap kesehatan mental generasi-generasi muda. Telah dijelaskan sebelumnya kesehatan mental di Indonesia meningkat saat adanya pandemi Covid-19 akibat diberlakukannya kebijakan karantina dan ketakutan/kecemasan masyarakat akan tertular oleh Covid-19 maka dari itu peran organisasi internasional sebagai mediator dalam membuat upaya demi meminimalisir masalah ini sangat diperlukan. UNICEF sebagai organisasi internasional yang memprioritaskan anak-anak selama 6 dekade diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan tersebut.

Teori *Mental Health*

Kesehatan Mental Menurut *World Health Organisation* (WHO) adalah keadaan sejahtera setiap orang dalam mencapai potensi diri sendiri. Kesehatan mental memiliki beberapa jenis yang sering terjadi seperti gangguan cemas, stres, depresi, gangguan mood, gangguan psikotik, gangguan makan, control impuls, gangguan kepribadian, *Obsessive-Compulsive Disorder* (OCD), gangguan stres pasca-trauma (PTSD), gangguan disosiatif, gangguan *factitious*, gangguan seksual, gejala somatic, serta gangguan Tic (Iqbaal, 2020).

Kesehatan mental memiliki beberapa karakteristik. Karakteristik kesehatan mental sendiri dapat dilihat melalui ciri-ciri *mental health* menurut WHO yaitu:

1. Dapat beradaptasi dalam kelompoknya,
2. Lebih suka dalam membantu seseorang dari pada dibantu,
3. Memiliki rasa kasih sayang yang tinggi pada sesama,
4. Lebih bahagia jika memberi daripada menerima,
5. Dapat mengambil pembelajaran dari pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya
6. Dapat menerima kesedihan akibat kegagalan, dan mengubahnya menjadi pembelajaran dalam hidup,
7. Bahagia dengan hasil yang didapat dari usahanya sendiri,
8. *Positive thinking* dalam banyak hal, dan tidak berburuk sangka.

Menurut Sudari, tujuan kesehatan mental adalah: Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat, melakukan pencegahan terhadap kesehatan jiwa, mencari dan melakukan pencegahan berkembangnya bermacam-macam penyakit mental mungkin akan timbul pada diri seseorang. Mengurangi dan memberikan fasilitas penyembuhan terhadap individu yang mengalami gangguan dan penyakit mental (Sundari HS 2005).

Fungsi *mental health* adalah sebagai penyeimbang kehidupan agar mendapatkan kehidupan yang lebih bahagia lahir dan batin, serta produktif. Kesehatan mental yang baik juga sebagai keseimbangan emosional setiap individu dalam menjalankan kehidupan, sebagai pendukung seseorang untuk menjalankan hubungan sosial yang positif, memungkinkan seseorang dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup selama menjalani kehidupan sehari-hari, dapat juga sebagai pemecah masalah karena mental yang stabil meningkatkan kemampuan seseorang dalam berfikir jelas dan membuat keputusan yang rasional.

Ada berbagai macam penyakit mental yang biasa terjadi pada masyarakat luas seperti: Gangguan Kecemasan berlebih (*Anxiety Disorder*), Gangguan Suasana Hati yang terjadi terus menerus bahkan berubah-ubah secara mendadak (*Mood Disorder*), Gangguan Psikotik atau halusinasi parah (*Psychotic Disorder*), Gangguan Makan yang

berlebihan atau tidak makan sama sekali (*Eating Disorder*), Gangguan Obsesif-Kompulsif gangguan perilaku yang dilakukan penderitanya secara terus menerus (*Obsessive-Compulsive Disorder* atau OCD), Gangguan Kontrol Impuls dan Kecanduan (*Impulse Control and Addiction Disorder* atau ICAD), Gangguan Kepribadian di mana penderitanya memiliki lebih dari 1 kepribadian dalam dirinya (*Personality Disorder*), Gangguan Stres Pascatrauma (*Post-Traumatic Stres Disorder* atau PTSD).

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif analitik, yang berfungsi untuk mendeskripsikan serta menjelaskan gambaran terhadap suatu objek yang diteliti melalui data dan sampel yang telah terkumpul. Penelitian ini merupakan penelitian yang mendeskripsikan bagaimana upaya Organisasi Internasional yaitu UNICEF melalui *kampanye digital* dalam membantu negara lain seperti Indonesia menangani permasalahan terkait kesehatan mental di masa Pandemi Covid-19. Dengan sumber yang berpatok pada sumber data sekunder merupakan sumber yang diperoleh melalui laporan data yang berada dalam sumber data resmi UNICEF, dengan pengumpulan data yang diperoleh dari berbagai *literature* seperti yang ada dalam buku-buku, jurnal, internet, sosial media, dan berbagai media-media aplikasi penyedia buku seperti Ipusnas. Penelitian ini menggunakan teori dan konsep organisasi internasional dan *mental health*

Hasil dan Pembahasan

Kesehatan mental merupakan salah satu hal utama dalam mewujudkan kesehatan masyarakat yang *holistik*. Hal ini sejalan dengan definisi kesehatan mental menurut Undang-Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, yakni keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat. Namun, sebagian besar negara berkembang, termasuk Indonesia, kesehatan mental belum mendapatkan prioritas yang setara dengan fokus kesehatan fisik, misalnya penyakit menular. Implementasi kebijakan terkait kesehatan mental di Indonesia masih dibatasi oleh kesenjangan yang luas dalam cakupan dan akses pelayanannya. Padahal, sejatinya kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dan tak terpisahkan dalam kehidupan seseorang. Kesehatan mental meningkat pesat pada Gen Z juga merupakan salah satu dampak dari adanya Covid-19. Dokter spesialis kesehatan jiwa *dr Innawati Jusup* mengatakan bahwa bunuh diri pada usia muda 15-29 tahun semakin meningkat, di mana dalam catatan WHO mengatakan bahwa bunuh diri merupakan penyebab kematian kedua di dunia. Usia perkuliahan juga dikatakan sebagai usia yang rentan akan fenomena depresi yang mengakibatkan bunuh diri (Tribunjateng.com, 2019).

Pandemi Covid-19 telah membuat banyak orang merasa ketakutan atau cemas secara terus-menerus karena jumlah kasus positif Covid-19 terus bertambah setiap harinya, dan hal ini mengharuskan setiap individu untuk melakukan karantina di rumah masing-masing, sehingga aktivitas sehari-hari pun terhambat yang pada akhirnya menimbulkan kejenuhan pada setiap individu. Selain itu, pandemi Covid-19 mengakibatkan banyak orang kehilangan pekerjaan karena perusahaan tempat mereka bekerja pun mengalami krisis, sehingga banyak orang merasa stres karena mereka terancam tidak bisa memenuhi pengeluaran untuk kebutuhan sehari-hari mereka. Hal-hal tersebut menyebabkan banyak orang merasa stres, cemas, gelisah, ketakutan dan

gejala gangguan mental lainnya yang pada akhirnya mempengaruhi tingkat kesehatan mental, yang mengalami penurunan.

Dampak Kesehatan Mental Akibat Covid-19 di Indonesia

Berbagai permasalahan yang terjadi karena Covid-19 ini dinilai menjadi sumber stres baru bagi masyarakat (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, dkk, 2020). Literatur menjelaskan bahwa pada aktivitas seperti karantina, isolasi mandiri, dan menjaga jarak mempunyai efek terhadap kesehatan psikologis seseorang serta memunculkan reaksi seseorang terhadap pandemi itu sendiri. Meningkatnya rasa kesepian dan berkurangnya interaksi sosial dapat menjadi faktor risiko untuk gangguan mental seperti *skizofrenia* dan depresi major. Adanya kecemasan mengenai kesehatan orang terdekat (terutama lansia dan orang yang menderita penyakit fisik) dan adanya ketidakpastian mengenai hal yang akan terjadi kedepan dapat meningkatkan ketakutan, kecemasan, dan depresi. Apabila kecemasan terjadi secara terus menerus, hal ini dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan menimbulkan gangguan serius, seperti gangguan kecemasan, gangguan obsesif-kompulsif, stres, dan gangguan terikat trauma (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, dkk, 2020).

Survei singkat yang dilakukan dalam jurnal yang ditulis oleh Ricadh dan teman-temannya ditahun 2020 menggunakan media sosial yang dilakukan selama satu minggu pada tanggal 23-29 Mei 2020 kepada sekitar 109 orang (18-26 tahun) mengenai “Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19”, menyatakan terdapat 36.7% responden yang merasa keadaan mentalnya lebih buruk sekarang dibandingkan sebelum terjadinya pandemi Covid-19. Para responden tersebut merasa stres, lelah, cemas atau gelisah, bosan dan lainnya. Alasan mereka merasa seperti itu karena stres mendengarkan berita buruk mengenai penyebaran Covid-19 yang terus bertambah di Indonesia, jenuh karena hanya bisa di rumah dan tidak dapat bertemu dengan orang lain seperti teman-teman, sahabat dan pacar serta tugas dan jadwal kuliah yang lebih padat dari sebelumnya. Hasil survei singkat tersebut menjadi salah satu bukti bahwa pandemi Covid-19 telah mempengaruhi kesehatan mental orang usia 18-26 tahun yang sebagian besar berada di Jakarta dan Tangerang. Nasution (2020) menyatakan bahwa jumlah orang yang mengalami gangguan kesehatan mental jauh lebih besar daripada orang yang terkena infeksi pada masa wabah.

Karantina yang dijalani oleh sebagian besar daerah dapat meningkatkan perasaan kesepian, ketakutan akan kerentanan infeksi dari luar, bosan, stres, serta merasa cemas akan ketidakpastian dirinya rentan atau justru kebal akan Covid-19. Ketakutan dapat diikuti oleh orang sekitar sehingga semakin banyak masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan di masa pandemi. Contoh gangguan kesehatan mental berat yang dapat terjadi adalah gangguan obsesif-kompulsif, hipokondria, dan paranoid (Rosyanti dan Hadi, 2020).

Upaya Indonesia Menangani Kesehatan Mental Akibat Covid-19

Selama pandemi Covid-19, Indonesia melakukan berbagai upaya untuk menangani kesehatan mental warganya. Seperti melakukan konseling secara online, edukasi, dan bekerjasama dengan mitra-mitra lain. Indonesia juga memiliki program yang bernama SEJIWA di mana program ini bertujuan menyediakan akses mudah ke konseling bagi mereka yang menghadapi gejala kesehatan mental dengan melakukan pendekatan dengan cara berkonsultasi langsung dengan psikiater yang disediakan oleh program tersebut. Semenjak terbentuknya layanan SEJIWA ada sekitar 212.768 panggilan telepon yang masuk melalui 199 ext. 8, dengan rasio transfer sebesar 11,55% di tahun 2021.

Selain program SEJIWA Indonesia juga melakukan upaya-upaya dalam menangani kesehatan mental selama masa Covid-19 seperti:

- a. Indonesia dan kementerian kesehatan meluncurkan *hotline* kesehatan mental. Layanan ini memberikan dukungan psikososial dan konseling bagi mereka yang mengalami gangguan mental akibat pandemi, seperti kecemasan, depresi, dan stres. *Hotline* ini bertujuan untuk memberikan akses cepat dan mudah bagi masyarakat yang membutuhkan bantuan.
- b. Kementerian Kesehatan berupaya meningkatkan kapasitas layanan kesehatan primer, seperti Puskesmas, untuk dapat menangani masalah kesehatan mental. Pelatihan diberikan kepada tenaga kesehatan untuk mengenali dan menangani gangguan mental ringan hingga sedang, serta merujuk pasien yang memerlukan penanganan lebih lanjut ke fasilitas kesehatan yang lebih lengkap.
- c. Pemerintah dan berbagai organisasi meluncurkan kampanye kesadaran untuk mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental, yang semakin meningkat selama pandemi. Kampanye ini bertujuan untuk mendorong masyarakat agar lebih terbuka dalam berbicara tentang kesehatan mental dan mencari bantuan jika diperlukan. Salah satu kampanye yang dilakukan adalah "Sehat Jiwa" oleh Kementerian Kesehatan, yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah krisis.
- d. Pemerintah Indonesia dan beberapa organisasi memberikan layanan konseling khusus bagi tenaga medis. Selain itu, dukungan juga diberikan kepada kelompok masyarakat yang rentan, seperti lansia, anak-anak, dan orang dengan disabilitas.
- e. Indonesia juga turut berkolaborasi dengan media dan *influencer* guna meningkatkan jangkauan kampanye kesehatan mental. Media sosial digunakan secara luas untuk berbagi pesan positif, tips kesehatan mental, serta akses ke layanan bantuan.
- f. Serta program pemulihan pasca Covid-19 dilakukan oleh pemerintah Indonesia. Bagi penyintas Covid-19, beberapa diantaranya mengalami efek jangka panjang pada kesehatan mental, seperti kecemasan, stres pasca-trauma, dan depresi. Sehingga Indonesia juga mulai memperhatikan kebutuhan kesehatan mental bagi mereka yang mengalami dampak psikologis akibat penyakit tersebut. Fasilitas rehabilitasi dan layanan dukungan psikososial mulai disediakan untuk mereka.

Secara keseluruhan, upaya Indonesia untuk menangani kesehatan mental selama masa Covid-19 telah menunjukkan langkah-langkah *progresif*, namun tantangan yang ada seperti akses yang terbatas, stigma sosial terhadap gangguan jiwa, serta keterbatasan tenaga ahli membuat Indonesia harus bekerja keras dalam mengupayakan kesehatan mental pada masyarakat Indonesia terutama pada remaja. Menekankan pentingnya penguatan layanan kesehatan mental jangka panjang dan penghapusan stigma di masyarakat. Demi mengurangi kenaikan terus-menerus pada kesehatan mental di Indonesia, pemerintah Indonesia bekerja sama dengan UNICEF dalam menangani kesehatan mental masyarakatnya di era Covid-19 dengan melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat Indonesia tentang betapa pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan.

Upaya UNICEF Menangani Kesehatan Mental Akibat Covid-19 Di Indonesia dengan *Kampanye digital*

UNICEF memiliki berbagai upaya untuk menangani masalah kesehatan mental di Indonesia, terutama selama masa pandemi COVID-19, seperti: UNICEF melakukan penelitian dan survei untuk memahami dampak pandemi terhadap kesehatan mental anak-anak dan remaja di Indonesia. Data ini digunakan untuk merancang kebijakan dan program yang lebih efektif. UNICEF juga mendukung pemerintah Indonesia dalam mengintegrasikan kesehatan mental sebagai bagian dari respons nasional terhadap pandemi, termasuk dalam perencanaan strategis dan alokasi anggaran untuk layanan kesehatan mental. Upaya ini berfokus pada pendekatan holistik, mencakup pencegahan, intervensi, dan pemulihan, dengan tujuan mendukung kesejahteraan mental seluruh lapisan masyarakat, terutama anak-anak dan remaja, Serta *Kampanye digital* menggunakan web, media sosial dan program Ruang Peka yang dilakukan menggunakan seminar dengan narasumber psikolog. Adapun kampanye digital yang dilakukan oleh UNICEF dalam membantu Indonesia menangani kasus Kesehatan mental di Indonesia:

a. Website

Seperti yang diketahui UNICEF memiliki website sendiri dan dalam web tersebut terdapat halaman-halaman yang berfokus pada kesehatan mental, yang menyediakan informasi-informasi terkini tentang kesehatan mental untuk anak-anak, remaja dan keluarga mereka. Pada web ini UNICEF dengan aktif membagikan hal-hal menyangkut kesehatan mental seperti penyebab, kasus kesehatan mental, dan solusi serta upaya yang bisa dilakukan dalam menangani kesehatan mental.

b. Media Sosial

Dalam melakukan kampanyenya, UNICEF tidak hanya memanfaatkan Website resminya untuk menyebarkan informasi pada masyarakat, namun juga menggunakan media sosial untuk menyebarkan informasi mengenai kesehatan mental. Berikut ini adalah beberapa media sosial yang digunakan UNICEF untuk menyebarkan informasi terkait kesehatan mental pada masa Covid-19:

1. **Instagram**, UNICEF dalam menggerakkan kampanyenya pada masyarakat menggunakan media sosial yang diminati oleh anak dan remaja yaitu instagram, dalam masa pandemi Covid-19 anak-anak banyak menghabiskan waktunya berselancar di media sosial karena pembatasan aktivitas di luar rumah. Sehingga media sosial seperti instagram menjadi target UNICEF melakukan kampanye pada masyarakat. Aktifitas yang dilakukan UNICEF dalam platform ini adalah berbagai kisah anak-anak ditampilkan, menyoroti masalah-masalah kritis, memberikan solusi, menampilkan konten-konten menarik yang mudah dipahami anak-anak dan remaja.
2. **Twitter (X)**, Aplikasi ini juga memiliki misi yang sama, dengan menyebarkan informasi terkait apa, mengapa, dan bagaimana dalam mengangani dan menyikapi dampak dari kesehatan mental yang terjadi akibat Covid-19.
3. **TikTok**, Sama dengan Instagram dan Twitter, UNICEF juga menyebarkan informasinya melalui TikTok serta akibat dari fitur

posting ulang TikTok yang mirip dengan Twitter membantu UNICEF lebih mudah dalam menyebarkan informasinya. Akibat Covid-19 yang melonjak, pengguna platform ini meningkat sangat pesat sehingga lebih cepat dalam menyebarkan informasi kepada audiensi.

4. **Youtube**, Berbeda dengan platform lainnya, youtube UNICEF lebih berfokus pada berbagai sesi tanya jawab dengan yang terdampak serta menyajikan konten tanya bersama influencer terkenal dalam sesi yang lebih panjang demi menarik minat masyarakat untuk menyaksikan setiap konten-konten yang telah disajikan oleh UNICEF

c. Webinar Ruang Peka

Ruang peka merupakan inisiatif UNICEF Indonesia yang bertujuan untuk memberikan dukungan seperti menyediakan akses kelayakan kesehatan mental dan psikososial kepada anak-anak dan remaja, meningkatkan kesadaran seperti memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental dan dukungan psikososial bagi anak-anak dan remaja, Mengurangi Stigma mengurangi stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental melalui edukasi dan kampanye yang inklusif. Kampanye ini menggunakan pendekatan yang kreatif dan inklusif melalui platform digital dan kegiatan fisik untuk menjangkau audiens yang lebih luas.

Inisiatif seperti Ruang Peka sangat penting dalam meningkatkan kesadaran dan memberikan dukungan yang diperlukan bagi mereka yang membutuhkan bantuan dalam menjaga kesehatan mental di Indonesia. Ruang Peka memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat Indonesia dan memberikan dukungan yang sangat di butuhkan selama masa-masa sulit, termasuk selama pandemi Covid-19.

Dalam memaksimalkan kegiatan ini, UNICEF menggunakan strategi yaitu menyebarkan informasi ruang peka pada *platform* media sosial mereka dengan menggunakan *hashtag* ruang peka (#ruangpeka) untuk menjangkau audiens yang lebih luas dengan konten yang *informative* dan *interaktif*, UNICEF juga menggunakan kegiatan lapangan yaitu loka karya, seminar dan sesi dukungan kelompok di komunitas lokal untuk memberikan dukungan langsung, dan UNICEF juga berkolaborasi dengan pemerintah, sekolah, LSM, dan komunitas masyarakat untuk memperluas jangkauan mereka.

Dalam kegiatannya pada program ini UNICEF memberikan layanan berupa sesi konseling daring dengan psikolog dan konselor terlatih untuk anak dan remaja, memberikan edukasi dan informasi seperti menyediakan artikel, *video*, infografis, dan modul edukasi tentang kesehatan mental di *platform* digital Ruang Peka, UNICEF juga membagikan cerita dan testimoni dari anak-anak dan remaja yang telah mendapatkan manfaat dari layanan Ruang Peka untuk menginspirasi orang lain, dan mengadakan sesi *live streaming*, tanya jawab dengan ahli kesehatan mental, dan diskusi kelompok untuk meningkatkan keterlibatan audiens

Dalam menjalankan upayanya, UNICEF menggunakan semua *platform* media sosial yang dipunya seperti Instagram, TikTok, X, Web UNICEF, serta melakukan seminar. Upaya yang dilakukan UNICEF setelah ditinjau selama Covid-19 rutin menyebarkan kampanyenya tentang urgensi kesehatan mental saat masa Covid-19, seperti kampanye mengurangi kecemasan akibat dampak Covid-19 yang disebar di Instagram, X, dan TikTok. Dalam penyebaran kampanye tentang kesehatan mental selama Covid-19 UNICEF menggunakan *hashtag* #OnMyMind. Sehingga ketika

seseorang ingin mencari informasi tentang kesehatan mental dalam laman UNICEF dapat dengan langsung menemukan informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana dalam menyikapi kesehatan mental selama Covid-19.

Meskipun demikian, kampanye digital yang dilakukan oleh UNICEF masih tetap memiliki kendala dan tantangan namun tetap memberikan hal positif pada generasi sarannya. Tantangan dalam hal akses yang merata dan penerimaan layanan kesehatan mental di komunitas-komunitas tertentu masih perlu ditangani. Karena kampanye digital yang dilakukan oleh UNICEF tidak semua berhasil diakses oleh masyarakat Indonesia, seperti program Ruang Peka yang dilakukan UNICEF dinilai kurang efektif karena tidak semua dapat memasuki seminar Ruang Peka yang diadakan tersebut. Sehingga dalam melakukan upayanya, UNICEF masih membutuhkan program-program yang lebih efektif dalam mengupayakan kesehatan mental di Indonesia.

Kesimpulan

UNICEF memainkan peran krusial dalam menangani dampak kesehatan mental yang disebabkan oleh pandemi Covid-19. Dengan menyediakan dukungan psikososial, meningkatkan kesadaran melalui kampanye digital, memperkuat pendidikan kesehatan mental di sekolah, dan mengurangi stigma, UNICEF berhasil mendukung kesejahteraan mental generasi muda di masa krisis. Upaya mereka yang menggunakan pendekatan digital juga membantu menjangkau Gen Z yang sangat aktif di dunia online, memastikan bahwa mereka memiliki akses ke informasi, dukungan, dan layanan yang mereka butuhkan. Kampanye digital tentang kesehatan mental telah membawa perubahan signifikan dalam cara kita memahami, mendiskusikan, dan mendukung kesehatan mental. Dengan meningkatkan akses, melibatkan audiens secara interaktif, mengurangi stigma, dan menyediakan dukungan langsung melalui teknologi, kampanye ini berhasil menjawab kebutuhan generasi muda yang sangat aktif di dunia maya. Pendekatan digital akan terus menjadi elemen kunci dalam mempromosikan kesehatan mental di masa depan.

Kampanye digital UNICEF untuk kesehatan mental Gen Z dapat lebih efektif dengan memanfaatkan media sosial, kolaborasi dengan influencer, serta konten interaktif yang relevan dengan gaya hidup mereka, serta Ruang Peka yang dibuat oleh UNICEF membantu generasi muda lebih memahami urgensi terhadap kesehatan mental di Indonesia. Membangun komunitas online yang aman, menyediakan dukungan digital langsung, serta menyajikan konten edukatif dalam bentuk kreatif dan inklusif dapat meningkatkan dampak kampanye serta membantu lebih banyak anak muda dalam menjaga kesehatan mental mereka

Daftar Pustaka

- Aminah, S. 2019. *“Metode Penelitian Kualitatif Ilmu Politik”*. Jakarta Timur: Kencana.
- Akhsanu, Ilham Ridlo. 2020. *Pandemi Covid-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*. Diakses pada 02 Desember 2021.
- Anies. 2020. *“Seluk Beluk Corona Virus yang Wajib Dibaca”*. Jogjakarta: Arruzz Media.
- Burchill, Scott. 2005. *The National in International Relations Theory*. New York: Palgrave
- Clive Archer, 1993. *International Organizations Second Rdition*. New York: Routledge.
- Daniel, S. Papp. 1988. *Contemporary International Relations*. London: Macmillan
- Deliviana Evi, Maria Helena, Novi Melly & Putri melina. 2020. *“Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran online di Masa Pandemi Covid-19”*. Vol. 3, No. 2.Hal 130-136.
- Hisnidarsyah. 2020. *“Perang Melawan Corona (Covid-19)”*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Worldometer, 2021. *“Covid-19 Live Update”*. <https://www.worldometers.info/coronavirus/>, diakses pada tanggal 06 Desember 2021.