



DAMPAK *SOCIAL DISTANCING* TERHADAP KESEHATAN MENTAL (STUDI DI PASAR NAGARI TALANG BABUNGO KECAMATAN HILIRAN GUMANTI KABUPATEN SOLOK)

SKRIPSI

*Ditulis Sebagai Syarat penyelesaian studi
jurusan Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

YATI KURNIA
NIM. 1730108088

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
BATUSANGKAR
2021**

Abstrak

Yati Kurnia, NIM 1730108088 (2021) skripsi dengan judul “Dampak Social Distancing terhadap Kesehatan Mental Studi di Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok” jurusan Bimbingan dan Konseling Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya penerapan social distancing di pasar nagari talang babungo kecamatan hiliran gumanti kabupaten solok. Peneliti melihat adanya berbagai dampak yang ditimbulkan oleh penerapan social distancing baik itu dampak positif maupun negatif namun peneliti juga melihat beberapa pedagang tidak menghiraukan anjuran pemerintah untuk melakukan social distancing dan penulis merasa perlu adanya suatu program layanan informasi terkait social distancing yang nantinya akan disampaikan pada pedagang pasar Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak positif dan negatif social distancing terhadap kesehatan mental pedagang pasar nagari talang babungo

Metode yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data dengan melakukan wawancara observasi dan dokumentasi. Sumber data pada penelitian ini ada tiga orang pedagang (ML dan RD), (SN dan MH), (AR dan ZH). Teknik analisis data dan interpretasi data adalah dengan mengumpulkan data hasil wawancara dan observasi, membuat kesimpulan dan memverifikasi data. Teknik penjaminan keabsahan datanya adalah triangulasi sumber data.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak positif dari penerapan social distancing yaitu, dapat mengurangi kekhawatiran pedagang untuk tertularnya covid-19 dan mendorong dan melatih individu khususnya pedagang untuk berpikiran positif dan optimis serta bersyukur dalam setiap keadaan. Dampak negatif dari penerapan social distancing penurunan pendapatan yang menjadi pemikiran bagi pedagang memicu timbulnya berbagai macam pemikiran akan tidak terpenuhi kebutuhan sehari-hari yang bisa berakibat stress serta depresi, bagi pedagang yang memasuki usia senja hal yang tidak baik dirasakannya adalah merasa sedih dan kesepian karena sepi pasar di awal penerapan social distancing karena di usia-usia tersebut yang mereka butuhkan adalah banyaknya teman dan interaksi dengan orang lain.

Kata kunci : Social Distancing, Kesehatan Mental

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Dampak Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Studi di Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok .”** Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SWA., selaku penutup segala Nabi dan Rasul yang diutus dengan sebaik-baik agama, sebagai rahmat untuk seluruh manusia, sebagai personafiksai yang utuh dari ajaran Islam dan sebagai tumpuan harapan pemberi cahaya syari’at di akhirat kelak.

Penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar. Selanjutnya, dalam penulisan skripsi ini banyak bantuan, motivasi serta bimbingan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil yang penulis terima. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Marjoni Imamora. M.Sc. Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dan penyusunan skripsi.
2. Bapak Dr. Adripen., M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.
3. Bapak Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd. selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.
4. Ibu Dra. Desmita, M.Si. selaku penasehat akademik yang telah menuntun dan memberikan dukungan kepada penulis dalam pembuatan skripsi.
5. Ibu Dra. Desmita, M.Si. selaku pembimbing yang telah menuntun penulis dalam pembuatan skripsi.
6. Ibu Sisrazeni, S.Psi.I., M.Pd. selaku penguji yang banyak memberikan masukan kepada penulis untuk lebih baik dalam pembuatan skripsi ini.
7. Pihak Kenagarian dan Pasar Talang Babungo yang telah memberi izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

8. Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar yang telah membantu memberikan pinjaman berbagai buku yang dibutuhkan dalam penyelesaian penulisan skripsi penulis.
9. Dosen dan karyawan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar yang telah memberikan motivasi dan dorongan serta kemudahan administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teristimewa untuk keluarga yang selalu memberikan semangat, bantuan moril, motivasi dan nasehat serta doa yang tiada henti-hentinya.
11. Kepada teman-teman yang telah memberikan semangat dan dorongan kepada penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan motivasi dan semangat serta sumbangan pemikirannya kepada penulis sehingga selesainya skripsi ini.

Akhirnya, kepada Allah SWT jualah penulis berserah diri, semoga bantuan, motivasi, nasehat dan bimbingan dari berbagai pihak menjadi amal ibadah yang ikhlas hendaknya dan dibalas oleh Allah SWT dengan balasan yang berlipat ganda. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat kepada kita semua. Aamiin.

Batusangkar, 05 Juli 2021

Penulis,

Yati Kurnia
1730108088

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PENGESAHAN TIM PENGUJI	
BIODATA DIRI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah	1
B. Fokus	5
C. Sub fokus	5
D. Pertanyaan penelitian	6
E. Tujuan penelitian	6
F. Manfaat dan luaran penelitian	6
G. Defenisi operasional	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Landasan Teori	
1. Social distancing	9
a. Pengertian social distancing	9
b. Tujuan dan manfaat social distancing.	9
c. Dampak social distancing.	12
d. Pentingnya social distancing.	17
2. Kesehatan mental	18
a. Pengertian kesehatan mental	18
b. Karakteristik kesehatan mental	20
c. Ruang lingkup kesehatan mental.	23
d. Prinsip-prinsip kesehatan mental.	29
e. Tujuan dan fungsi kesehatan mental bagi kehidupan	31
B. Penelitian yang Relevan	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Instrument penelitan.....	39
D. Sumber data	39
E. Teknik pengumpulan data	39
F. Teknik analisis data.....	41
G. Teknik Keabsahan Data.	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Temuan umum	45
B. Temuan khusus.....	46
C. Pembahasan	57

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	60
B. Implikasi.....	60
C. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Identitas Pedagang	46
Tabel 2	: Hasil Wawancara	46
Tabel 3	: Hasil Wawancara	48
Tabel 4	: Hasil Wawancara	49
Tabel 5	: Hasil Wawancara	51
Tabel 6	: Hasil Wawancara	53
Tabel 7	: Hasil Wawancara	54
Tabel 8	: Hasil Wawancara	55
Tabel 9	: Hasil Wawancara	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tahun 2020 sampai tahun 2021 merupakan tahun yang menghawatirkan seluruh Negara. Tanpa terkecuali Negara Indonesia hal itu disebabkan karna munculnya pandemi covid-19. Virus ini pertama kali muncul di wuhan, Cina dan menyebar keseluruh penjuru dunia. Meskipun pemerintah baru mengumumkan kasus pertama di Indonesia pada awal Maret 2020, banyak pihak percaya bahwa covid-19 sudah jauh lebih dulu menjangkit masyarakat Indonesia. Awalnya pemerintahanya mensosialisasi pencegahan untuk menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kebersihan serta mencuci tangan, namun karena banyaknya orang yang terkena dampak penularan, pemerintah menghimbau agar masyarakat melakukan *social distancing* yang di artikan sebagai pembatasan diri untuk keluar rumah menghindari keruman dan menjaga jarak fisik (Novira nina dkk, 2020, hal:27). Sosial distancing adalah praktik dengan cara memperlebar jarak antar orang sebagai upaya menurunkan peluang penularan penyakit (Ahadi Pradana, hanung dkk, 2020, hal:61). Tujuan dari social distancing ini adalah untuk mencegah sedini mungkin tertularnya covid-19. Program ini menghimbau masyarakat untuk membatasi dan mengurangi sedini mungkin untuk berkunjung ke tempat ramai yang berpotensi tertularnya covid-19. Selain itu masyarakat dihimbau untuk tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain. Sebagai masyarakat muslim merespon himbauan tersebut dengan mengatakan bahwa himbauan tersebut sesuai dengan hadist Rasulullah SAW dalam menangani wabah penyakit menular yang berbunyi

إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا

jika kamu mendengar wabah di suatu wilayah, maka janganlah kamu memasukinya. Tapi jika terjadi wabah di tempat kamu berada, maka jangan tinggalkan tempat itu (HR Bukhori).

Untuk mengurangi penyebaran corona virus, pemerintah menghimbau agar masyarakat melakukan social distancing. harus tetap didalam rumah, menjauhkan diri secara fisik dengan satu sama lain, dan hanya berhubungan melalui jaringan internet atau telepon. Dan disarankan keluar rumah jika benar-benar hanya dibutuhkan.

Pemahaman sederhana dari social distancing adalah menjauhkan diri dari orang lain setidaknya berjarak enam kaki (Rahma, 2020). Ketika menerapkan social *distancing* seseorang tidak diperkenankan untuk berjabat tangan serta menjaga jarak setidaknya 1 meter saat berinteraksi dengan orang lain, terutama dengan orang yang sedang sakit atau beresiko tinggi menderita covid-19. Selain itu *social distancing* yang diatur oleh pemerintah seperti penangguhan *event* besar menutup ruang publik. Beberapa pemerintahan daerah telah mengambil kebijakan ini, yang menutup tempat-tempat wisata, mall, pasar dan lain sebagainya. Ketidakpastian akan berakhirnya masa pandemi serta social distancing adaptasi terhadap perubahan ini menjadi suatu tantangan baru. Tidak sedikit orang-orang yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi terhadap kondisi ini. meskipun hidup dimana semuanya serba mengandalkan teknologi, manusia tetap membutuhkan hubungan dan sentuhan fisik dan sesamanya. Mengurangi interaksi sosial bisa menyebabkan kesepian. Sosial distancing bisa membuat seseorang mengisolasi dirinya sendiri, dan hal ini bisa menjadi masalah pada beberapa orang. ketika manusia merasa terisolasi dari sesamanya, mereka lebih rentan mengalami kecemasan. Selain itu, menetap di rumah selama berhari-hari tanpa beraktivitas keluar rumah seperti biasanya akan menurunkan jumlah aktivitas fisik, sehingga bisa membuat beberapa orang merasa sedih, frustrasi atau marah hingga kesehatan mental seseorang bisa terganggu. Meskipun *social distancing* perlu dilakukan demi kebaikan sendiri dan orang lain, ternyata pada sebagian orang hal ini membuat tidak nyaman bahkan berdampak pada kesehatan mental.

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental (Wisma Putri, adisti, 2017, hal: 252). Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres.

Kesehatan mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Diketahui bahwa kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Gangguan kesehatan mental bukanlah sebuah keluhan yang hanya diperoleh dari garis keturunan. Tuntutan hidup yang berdampak pada stress dan kecemasan berlebih akan berdampak pada gangguan kesehatan mental yang lebih buruk. Sehat mental atau psikis merupakan kondisi sehat pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang. Sehat secara mental mempunyai sikap menghargai diri sendiri, memahami dan menerima keterbatasan diri sendiri maupun orang lain, memahami bahwa semua tingkah laku ada penyebabnya dan memahami dorongan untuk aktualisasi diri. Sebaliknya sakit mental jika ia mempunyai emosi yang tidak terkedali, secara kepribadian tidak matang sesuai usianya, tidak mampu menghadapi tekanan hidup, mempunyai tingkat kecurigaan terhadap orang lain, dan agresif (Grace Kelly Tahery Margie, 2019, hal: 27).

Kesehatan mental yang baik untuk individu merupakan kondisi dimana individu terbebas dari segala jenis gangguan jiwa, dan kondisi dimana individu dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya dalam menyesuaikan diri untuk mengsshadapi masalah-masalah yang mungkin ditemui sepanjang hidupnya. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan dua orang masyarakat jorong Talang Barat kenagarian Talang Babungo yang berinisial MH dan BL pada tanggal 25 Januari 2021 terdapat berbagai dampak yang dirasakan pedagang di pasar. Hal tersebut diungkapkan pedagang ketika peneliti mengajukan pertanyaan:

“Bagaimana dampak dari diterapkannya social distancing terhadap pekerjaan ibu sebagai pedagang?”

MH menjawab semenjak adanya corona dan adanya himbauan untuk menjaga jarak antar sesama pengunjung pasar menjadi sepi dan dagangan terpaksa dijual dengan harga yang lebih murah dari biasanya dan tidak habis terjual dan menjadi busuk sehingga pendapatan berkurang dan hal itu menjadi kekhawatiran dan kecemasan jika hal ini seperti ini berlangsung lama. Adapun jawaban dari BL adalah aturan semacam ini mengharuskan pedagang untuk berjualan di pasar dengan jangka waktu yang dibatasi sebagai seorang pedagang yang biasanya berjualan dari pasar ke pasar hal itu tidak bisa dilakukan lagi, karena social distancing adanya aturan bahwa yang boleh berjualan di pasar hanya pedagang yang bertempat tinggal di daerah tersebut tentu ini menjadi situasi yang sulit bagi saya, sulit untuk melaksanakan kebiasaan baru ini.

Dampak yang dirasakan oleh pedagang diantaranya adalah khawatir jika pengunjung pasar sepi, adanya penurunan harga jual, sulit beradaptasi dengan kebiasaan baru yaitu *social distancing*

Peraturan yang mengharuskan masyarakat untuk melakukan social distancing membuat para pedagang terhambat dalam proses perdagangan. Kekhawatiran akan tidak adanya pemasukan ekonomi membuat para pedagang stress dan cemas, terlebih lagi padamasa pandemi mengakibatkan adanya lonjakan harga barang yang signifikan yang menjadi kebutuhan masyarakat tentu pedagang semakin sepi pembeli. Dampak besar yang dirasakan pedagang adalah kehilangan mata pencahariannya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari termasuk pedagang pasar semenjak gerakan social distancing ini ada beberapa pedagang yang mogok jualan karena tidak adanya perputaran modal dari barang

daangannya dan hanya menghabiskan waktunya dengan berdiam diri dirumah hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi pedagang pasar sering bersosialisasi dengan banyak orang, stress yang dialami masyarakat terutama pedagang pasar mengakibatkan gangguan pada kesehatan mental. Para pedagang berharap agar situasi seperti ini cepat berlalu. dari hasil wawancara diatas dan fenomena yang ada dimasyarakat kebijakan tentang social distancing ini berdampak berbagai kalangan dimasyarakat hingga dapat menimbulkan kecemasan, stress, frustasi dan hal lain sebagainya (Purbawati Cristina, dkk. 2020:160).

Berdasarkan fenomena di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian yang akan dituangkan dalam skripsi dengan judul “ **Dampak Social Distancing terhadap Kesehatan Mental dan Program Layanan Informasi studi di pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok**

B. Fokus

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, yang menjadi fokus penelitian penulis adalah “Dampak Social Distancing terhadap Kesehatan Mental dan Program Layanan Informasi pada pedagang di Pasar nagari Talang Babungo.

C. Sub fokus

Sub fokus penelitiannya adalah sebagai berikut:

1. Dampak Positif Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Pedagang Pasar di Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok
2. Dampak Negatif Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Pedagang Pasar di Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok

D. Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana Dampak Positif Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Pedagang di Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok?
2. Bagaimana Dampak Negatif Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Pedagang di Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan batasan masalah di atas maka penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan:

1. Untuk menjelaskan dan mendeskripsikan Bagaimana Dampak Positif Sosial Distancing Terhadap Kesehatan Mental Pedagang Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok
2. Untuk menjelaskan dan mendeskripsikan bagaimana Dampak Negatif Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Pedagang Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kejelasan teori dan bermanfaat dibidang ilmu pendidikan serta dapat menjadi bahan referensi penelitian selanjutnya.

- a. Bagi penulis untuk menambah , pengetahuan dan memperoleh wawasan terkait dengan masalah yang penulis teliti.
- b. Bagi pedagang pasar untuk dapat menambah pengetahuan tentang dampak positif dan negatif social diatancing terhadap kesehatan mental
- c. Untuk akademik, hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi serta dapat menambah pengetahuan ,

menjadi sumber informasi dan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

2. Luaran penelitian

Adapun luaran dari penelitian yang penulis harapkan adalah dapat diterbitkan pada jurnal ilmiah dan menambah koleksi dari hasil karya ilmiah untuk perpustakaan IAIN Batusangkar dan diri sendiri.

G. Defenisi operasional

Adapun beberapa istilah yang perlu diperjelaskan, hal ini dilakukan dengan maksud untuk tidak terjadi kemungkinan adanya kesalahan pemahaman dalam memahami judul penelitian ini

Dampak Sosial distancing yang penulis maksud adalah perubahan yang terjadi pada saat social distancing yang mengakibatkan berbagai kendala dalam implementasi kebiasaan masyarakat di kehidupan sehari-hari, atau segala sesuatu yang timbul akibat di berlakukannya social distancing di masyarakat khususnya bagi pedagang di pasar yang menghasilkan perubahan **positif** maupun **negatif** dalam kondisi tersebut. dampak positif social distancing adalah individu dapat menghabiskan banyak waktu dengan keluarga dirumah dan bisa melakukan hal-hal positif lainnya serta bisa menjadi kesempatan untuk fokus pada kesehatan psikologis dan fisik diri sendiri, sedangkan dampak negatif dari social distancing dapat menurunkan jumlah aktivitas fisik sehingga bisa membuat beberapa orang merasa sedih, frustrasi ata marah

Kesehatan Mental adalah kondisi seseorang yang berkaitan dengan penyesuaian diri yang aktif dalam menghadapi dan mengatasi masalah dengan mempertahankan stabilitas diri, juga ketika berhadapan dengan kondisi baru, serta memiliki penilaian yang baik tentang kehidupan maupun keadaan diri sendiri (Meilanny Budiarti Santoso, 2015, hal: 150). Kesehatan mental diartikan sebagai terwujudnya keserasian antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya dan lingkungannya (Aziz Rahmat, 2017: 36).

Kesehatan mental yang peneliti maksud adalah kondisi yang memungkinkan adanya aspek perkembangan baik fisik, intelektual dan emosional yang optimal dan selaras dengan perkembangan orang lain sehingga selanjutnya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan teori

1. Sosial Distancing

a. Pengertian Sosial Distancing

Social distancing yang diartikan sebagai pembatasan diri untuk keluar rumah, menghindari kerumunan, dan menjaga jarak fisik (Novira Nina dkk, 2020, hal: 27). *social distancing* adalah berdiam diri di rumah hingga menghindari tempat-tempat umum yang disana terdapat perkumpulan atau kerumunan seperti tempat ibadah, tempat makan, toko, dan tempat keramaian lainnya. Makna dasar social distancing adalah menerapkan jaga jarak antar individu minimal satu meter, tidak berkerumun, tidak membuat acara yang mengumpulkan banyak masa (Rona Mahmudah Safira, 2020, hal: 10).

Sosial distancing adalah praktik dengan cara memperlebar jarak antar orang sebagai upaya menurunkan peluang penularan penyakit (Ahadi Pradana Anung dkk, 2020, hal:61). Memperlebar jarak disini bisa diartikan sebagai menjaga jarak antar sesama. Social distancing merupakan serangkaian tindakan pengendalian infeksi yang dimaksud untuk menghentikan atau memperlambat penyebaran penyakit menular seperti covid-19.

Social distancing atau dapat diartikan sebagai pembatasan jarak sosial, jika mengacu pada artikel dalam *Public Healt Department* dijelaskan bahwa pembatasan social berarti menciptakan jarak antara diri sendiri dengan lain untuk mencegah penularan penyakit tertentu (Kresna Arief dkk, 2020, hal: 16). Social distancing adalah menghindari tempat umum, menjauhi keramaian, dan menjaga jarak optimal dua meter dari orang lain (Nor Azimah Rizki, dkk, 2020:61-68)

Social distancing adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi penyakit dan/atau terkontaminasi sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit atau kontaminasi (Kresna Arief dkk, 2020, hal: 17). Social distancing adalah suatu cara pencegahan dan pengendalian non-medis yang diterapkan untuk mencegah penyebaran covid-19 dengan cara merenggangi kontak antara mereka yang yang terinfeksi covid-19, sehingga dapat menghentikan mata rantai penyebaran penyakit dalam suatu wilayah.

Social distancing merupakan tindakan preventif dalam mencegah penyebaran virus dengan cara menjauhi keramaian, tidak bepergian kemana-mana kecuali dalam keadaan darurat dan sebisa mungkin untuk tidak keluar rumah. Social distancing dapat diartikan juga sebagai upaya untuk senantiasa melakukan aktifitas dari rumah, tidak bertemu dan berkontak fisik dengan orang lain (Zainul Ali Zenzen, 2020 : 85-86).

Konsep social distancing dalam perspektif kebijakan publik dapat diartikan sebagai bentuk upaya pemerintah dalam penanggulangan penyebaran penyakit dengan tetap memberikan akses kepada penduduk di suatu wilayah untuk melaksanakan kegiatan tertentu khususnya dalam rangka memenuhi keberlangsungan hidupnya meskipun didasarkan kepada batasan-batasan yang telah dibuat. Social distancing merupakan upaya penanggulan suatu penyakit dengan tetap memberikan hak-hak bagi penduduk disuatu wilayah (Herdiana Dian. 2020. Hal: 108).

Jadi menurut beberapa pendapat di atas social distancing merupakan salah satu langkah pencegahan dan juga upaya pengendalian virus corona dengan menganjurkan orang-orang untuk membatasi kunjungannya ke tempat ramai dan menghimbau untuk tidak adakontak langsung dengan orang lain.

b. Tujuan dan manfaat social distancing

Sosial distancing diterapkan oleh pemerintah dalam rangka membatasi interaksi manusia dan menghindarkan manusia dari kerumunan agar terhindar dari penyebaran virus COVID-19

(Septian Syarifudin Albitar, 2020, hal: 32). Berikut beberapa manfaat social distancing yang dapat diperoleh:

- a) Social distancing adalah imbauan yang dilakukan dengan tujuan utamanya dapat mengurangi resiko penyebaran virus corona, sebab satu cara penularan virus corona adalah dengan droplets yang secara tidak sadar dapat dikeluarkan oleh orang lain disekitar, tidak hanya itu melakukan interaksi dan bahkan bersentuhan dengan orang lain pun dapat menjadi salah satu penyebab dari penularan virus corona tersebut. Maka dari itu melakukan social distancing pada saat ini adalah tindakan yang tepat.
- b) Melakukan social distancing berarti dapat melakukan segala rutinitas di rumah. Dengan begitu, secara tidak langsung kondisi finansial akan jauh lebih dapat diatur. Sebab, dapat menekan pengeluaran yang selama ini mendukung rutinitas diluar rumah. Pengeluaran yang dapat ditekan saat melakukan social distancing adalah biaya transportasi, makan siang, dan lain sebagainya. Dengan berdiam diri di rumah maka dapat menekan pengeluaran sehingga manajemen keuangan akan dapat diperbaiki secara efektif.
- c) Menekan polusi. Banyak aktivitas manusia di bumi menyebabkan polusi udara, suara, hingga air sehingga dapat menyebabkan masalah lingkungan seperti pemanasan global diseluruh dunia. Dengan adanya imbauan social distancing, maka aktivitas manusia yang menyebabkan polusi dapat berkurang dengan drastis. Sebab segala aktifitas yang dapat dikerjakan dari rumah mampu mengurangi rutinitas manusia yang menyebabkan kerusakan lingkungan. Beberapa aktifitas yang dapat menyebabkan polusi antara lain penggunaan bahan bakar fosil sebagai

akibat dari tingginya mobilitas manusia untuk beraktifitas di luar rumah.

- d) Lebih dekat dengan orang terdekat. Social distancing membuat waktu untuk beraktivitas di rumah menjadi lebih panjang. Hal tersebut dapat menjadi momen yang tepat untuk mengisi waktu bersama orang terdekat di rumah, dapat melakukan berbagai kegiatan positif bersama keluarga. Pastikan anggota keluarga yang berada di rumah tetap sehat sehingga tidak terjadi penularan virus corona. Apabila salah seorang anggota keluarga mengalami gejala, segera lakukan isolasi di ruang terpisah dari anggota keluarga yang lain.
- e) Waktu untuk hobi. Waktu lebih yang dimiliki selama dirumah gunakan untuk melakukan hobi yang selama ini tertunda akibat dari kesibukan. Bila perlu, eksplor hobi baru agar otak terus berkembang secara positif. Gali hobi baru seperti pada bidang music, kepenulisan, olahraga, seni, dan lain-lain. Selain mendapatkan hobi baru juga dapat mengasah kreatifitas.
- f) Manfaat lain yang dapat diperoleh selama social distancing adalah dapat memperbaiki pola tidur yang selama ini kurang teratur. Pada saat social distancing, hindari untuk tidur terlalu lama sebab, hal tersebut justru akan menimbulkan masalah kesehatan seperti peningkatan kadar gula darah hingga diabetes .maka dari itu, istirahat di dalam rentang waktu yang normal yakni 7-8 jam per hari.
- g) Waktu untuk olah raga. Tubuh yang sehat adalah tubuh yang sering melakukan aktivitas fisik. Dengan melatih tubuh melalui olah raga, maka system daya tahan tubuh perlahan juga akan meningkat. Dengan melakukan social distancing dapat memiliki waktu lebih untuk berolah raga.

h) Bersantai. Waktu yang selama ini lebih banyak digunakan untuk beraktivitas di luar rumah akan lebih banyak dihabiskan di dalam rumah. Waktu tersebut dapat digunakan untuk melakukan relaksasi. Relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya adalah melakukan perawatan diri maupun menonton film (Prayugi Wiwig, 2020).

c. Dampak social distancing

a) Dampak positif social distancing

1) Kesehatan

Kebijakan *physical distancing* dan *social distancing* yang diambil oleh pemerintah dapat menghambat penyebaran infeksi virus Covid-19 diantara masyarakat. Dengan penerapan protokol-protokol kesehatan dan upaya-upaya yang perlu diperhatikan oleh masyarakat luas untuk selalu menjaga kebersihan dan menerapkan pola hidup sehat sehingga masyarakat terhindar dari bahaya penularan dan dampak gangguan kesehatan dari penularan virus Covid-19 (Kresna Arief dkk, 2020, hal: 18)

2) Keluarga

Dengan adanya wabah ini penyakit virus corona-19 pemerintah menggalakan aturan social distancing seluruh keluarga diharuskan tinggal dirumah masing-masing dan dilarang aktifitas di luar rumah. Dengan begitu hubungan keluarga semakin dekat. Hal ini dapat dijadikan ajang mempererat hubungan keluarga yang dulu dipisahkan oleh jarak, aktivitas dan kegiatan lainnya yang membuat semua anggota sibuk dengan urusannya di luar rumah. Banyak seorang ibu yang senang dengan berkumpulnya semua anggota keluarga. Anak-anaknya yang sekolah di luar kota,

kerja di luar kota dan suaminya yang kerja di luarkota pun harus pulang(Insan Kamil Dodi, 2020).

3) Pelajar

Dampak covid-19 juga dialami oleh mahasiswa. Perkuliahan daring dipilih sebagai solusi dalam kegiatan perkuliahan konvensional yang tidak dapat diterapkan akibat pembatasan sosial. Penelitian mengenai pembelajaran online di Prodi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sulawesi Barat (Unsulbar) diketahui mahasiswa telah memiliki fasilitas-fasilitas dasar yang dibutuhkan untuk mengikuti pembelajaran online sehingga mampu mendorong munculnya kemandirian belajar dan motivasi untuk lebih aktif dalam belajar. Pembelajaran jarak jauh meminimalisir kerumunan sebagai langkah nyata menerapkan protokol kesehatan dalam rangka pencegahan penularan covid-19 (Daima Ulfa Zuly, dkk, 2020: 125).

b) Dampak negatif social distancing

1) Ekonomi

Pengaruh dari kebijakan sosial distancing yang dikeluarkan pemerintah mengakibatkan beberapa pedagang kebingungan dan pemasukan terancam defisit parah. Kebijakan pembatasan sosial yang dipilih dengan pertimbangan ekonomi masyarakat bukan berarti tidak ada masalah. Sosial distancing tetap berdampak pada perekonomian masyarakat. Adanya fenomena covid-19 ini, masyarakat Indonesia memberlakukan kesepakatan untuk menjaga jarak atau social distancing guna meminimalkan terjangkanya virus corona ini. Namun, social distancing membuat dampak baru bagi pedagang kecil dipasar tradisional (Purbawati Cristina dkk, 2020, hal: 157-158)

Sosial distancing tetap berdampak pada perekonomian masyarakat. Salah satu kalangan yang terdampak adalah pedagang kecil dipasar. Meskipun pedagang tetap berjualan ditengah anjuran pemerintah untuk sosial distancing, hal itu bukan berarti tak mengandung celah masalah. Apabila tidak bekerja akibatnya tidak bisa memenuhi kebutuhan. Pendapatan mereka mengalami penurunan diakibatkan oleh sepi orang untuk berkeliaran keluar rumah (Insan Kamil Dodi, 2020).

Di bidang ekonomi perdagangan juga terlibat. Tokoh-tokoh pun ikut tertutup dikarenakan sistem lockdown dan sosial distancing diterapkan karena adanya coronavirus, hal ini membuat masyarakat yang memiliki toko mengalami penurunan pemasukan ekonomi dan untuk mendapat barang-barang jualan sangat sulit akibat penjagaan ketat telah dilakukan dari kota ke kota lain, dan pasar masyarakat juga ikut tertutup mengingat arahan untuk tetap di rumah dan tidak melakukan aktivitas di luar termasuk untuk melakukan transaksi jual beli hal ini juga banyak membuat pedagang-pedagang kecil yang menggantungkan hidupnya dan berpenghasilan dari jual beli mengalami perosotan ekonomi karena tidak lagi melakukan kegiatan jual beli untuk mendapatkan penghasilan. Hal ini membuat dampak luar biasa pada perekonomian (Fajar Muhamad dkk, 2020, Hal:54)

2) Kesehatan

Kondisi sosial distancing yang diterapkan di Indonesia akibat wabah covid-19 dapat mempengaruhi status kesehatan kelompok rentan dalam kesehariannya, kelompok rentan yang dimaksud antara lain: ibu hamil, anak-anak, fakir, miskin, dan lansia. Dalam fase pandemik yang membutuhkan diterapkannya *social distancing* bagi

masyarakat, kelompok rentan yang terdiri dari anak-anak, ibu hamil, dan lansia menjadi salah satu kelompok yang mengalami dampak terburuk. Tenaga kesehatan wajib mengedepankan pengkajian terhadap kelompok rentan dapat dirangkai dengan persiapan dalam hal pemahaman terkait COVID-19, bagaimana upaya pencegahan, hambatan yang mungkin terjadi dalam melaksanakan upaya pencegahan, serta modifikasi apa yang bisa dilakukan kelompok rentan untuk mendukung upaya *social distancing*. Perlunya kesejahteraan kelompok rentan untuk diperhatikan karena rendahnya akses terhadap pelayanan sosial dan kesehatan yang dapat dijangkau oleh kelompok ini. (Ahadi Pradana Anung dkk, 2020, hal: 62-63).

3) Keluarga

Dampaknya adalah kesejahteraan keluarga terganggu karena tidak dapat memenuhi kebutuhan secara fisik, mental, dan spiritual. Adanya masa karantina selama sosial distancing membuat angka kekerasan dalam rumah tangga terhadap perempuan serta anak. Faktor ekonomi menjadi penyebab yang paling utama saat pandemi covid-19 ini karena aktivitas ekonomi juga berkurang bahkan terhenti. Banyak terjadi Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) sehingga ekonomi keluarga yang di PHK mengalami tidak adanya pemasukan untuk membiayai hidup sehari-hari. Dari masalah tersebut maka dapat memicu tekanan dan menyebabkan emosi berlebih pada pencari nafkah yang dapat berujung pada kekerasan fisik (Vania Radhitya Theresia, dkk, 2020:12)

4) Kehidupan sosial

Sejak digalakkannya aturan social distancing oleh pemerintah banyak orang yang susah bahkan tidak berinteraksi secara langsung dengan sesamanya. Timbulnya rasa curiga dan hilangnya kepercayaan ditatanan kehidupan masyarakat. Hal

ini dapat kita temui di pasar contohnya, para pembeli selalu dihantui dengan rasa curiga bahwa penjual bisa saja terjangkit virus corona, kemudian barang yang dijual bisa saja tidak bersih, dan rasa tidak percaya lainnya. Sehingga jika hal ini terus berlangsung dan dirasakan oleh semua orang maka akan timbul kesenjangan sosial yang dapat menimbulkan ketidakharmonisan hubungan sesama makhluk sosial. Selain itu dampak negatif yang ditimbulkan yaitu angka kriminal semakin meningkat, bagaimana tidak masyarakat kurang pemasukan sedangkan pengeluaran besar. Maka timbul lah ide-ide kriminal agar dapat mempertahankan hidup (Insan Kamil Dodi, 2020)

5) Pelajar

Penerapan social distancing upaya pencegahan penyebaran covid-19. Bukan hanya diam dirumah saja, tetapi tetap produktif dengan aktifitas seperti biasa. Namun, penerapan hal tersebut jangan sampai digunakan untuk liburan, pembiasaan aktifitas dirumah diperlukan dikarena hal tersebut yang biasanya beraktifitas di luar rumah menjadi semuanya dilakukan di rumah. Social distancing berbasis pendidikan islam berakibat pada psikis siswa. Berikut ini psikologis siswa terdampak social distancing : Keefektifan belajar berkurang, Kurangnya interaksi sosial, Kelambanan perkembangan Kecemasan tinggi, Kekebalan tubuh melemah. Penerapan tersebut berakibat ke psikis siswa (Rona Mahmudah Safira, 2020, hal: 10). kendala yang dirasakan pada perkuliahan daring meliputi paket kuota data dan sinyal yang minim ditambah dengan teknis perkuliahan yang memberatkan mahasiswa dengan penugasan yang banyak dengan *deadline* pengerjaan yang pendek . Permasalahan dalam bidang pendidikan terkait akses informasi teknologi dan media dimana terdapat kesenjangan pada suatu populasi yang memiliki pendapatan tinggi dapat memenuhi akses teknologi dan mengikuti pendidikan secara digital. Mahasiswa mengalami dampak secara langsung maupun

tidak langsung, termasuk dalam hal keuangan. Mahasiswa sebagian tidak dapat mengikuti kuliah *online* karena tidak memiliki uang untuk membeli kuota internet, karena uang saku berkurang atau tidak ada. Sebagian kesulitan bekerja karena jalan-jalan ditutup atau tempat bekerja mereka tidak beroperasi, sebagian pula merasakan dampak tidak langsung berupa penurunan bahkan berhentinya uang saku karena orang tua mereka tidak lagi bisa bekerja. Keterbatasan uang saku membuat pola makan tidak teratur, makan seadanya. Beberapa interaksi sosial dilakukan (bertemu langsung) tetapi akses jalan banyak ditutup. (Daima Ulfa Zuly, dkk, 2020: 125-126).

Setiap perubahan yang terjadi pada situasi atau suatu hal tentunya akan menimbulkan berbagai dampak baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Himbauan pemerintah mengenai *social distancing* menimbulkan berbagai dampak pada masyarakat tidak hanya pada kesehatan namun juga berpengaruh pada hal lainnya. Dari beberapa dampak yang ditimbulkan dari adanya pembatasan jarak atau *social distancing* yang berdampak besar bagi masyarakat Indonesia diberbagai kalangan adalah ekonomi.

d. Pentingnya *social distancing*

Memperlambat laju jumlah COVID-19 di Indonesia melalui *social distancing* sangat penting. Hal ini harus dilakukan secara suka rela dan bersama-sama. Dengan demikian, tiap individu dapat menjadi pahlawan kesehatan melawan COVID-19. Untuk itu, menerapkan *social distancing* artinya bahwa tiap individu telah berusaha memulihkan kondisi Indonesia dengan berjuang bersama memutus mata rantai virus tersebut (Agung Pratama Novian dkk, 2020, hal: 3)

The Centers For Disease Control And Prevention merekomendasikan untuk melakukan social distance untuk memperlambat ataupun menghentikan penyebaran penyakit yang ditularkan dari orang ke orang. Memang social distance tidak bisa seratus persen mencegah penularan dan penyebaran corona. Namun setidaknya, dengan melakukan dengan melakukan social distance maka kamu dapat memperlambat penyebaran untuk saat ini social distance dianggap efektif untuk memerangi penyebaran virus corona. Tahun 2009 penerapan social distance saat wabah flu H1N1 terjadi di Meksiko berhasil menyelamatkan ribuan orang. Terjadi penurunan penyebaran virus sekitar 35 persen setelah sekolah-sekolah ditutup dan pertemuan social dibatalkan. Bahkan restoran dan bioskop juga ditutup pada masa itu. Karena itu ada baiknya menanggapi anjuran presiden dan imbauan badan kesehatan dunia terkait social distance secara bijaksana (Fadli Rizal, 2020).

2. Kesehatan mental

a. Pengertian kesehatan mental

Kesehatan mental menurut seorang ahli kesehatan Merriam Webster, merupakan suatu keadaan emosional dan psikologis yang baik, dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, berfungsi dalam komunitasnya, dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Inti dari kesehatan mental sendiri adalah lebih pada keberadaan dan pemeliharaan mental yang sehat.

Dalam buku *Mental Hygiene*, kesehatan mental berkaitan dengan beberapa hal. Pertama bagaimana seseorang memikirkan, merasakan, dan menjalani kesehariannya dalam kehidupan, kedua bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dan orang lain dan ketiga bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternative

solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi.

Menurut Darajat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang dihadapi serta bisa merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Vidya Fakhriyani Diana, 2019, hal: 10-11)

Defenisi kesehatan mental yang diberikan oleh para ahli, sesuai dengan pandangan dan bidangnya masing-masing. Defenisi tersebut antara lain: *satu*, kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). *Dua*, kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. *Tiga*, kesehatan mental adalah pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. *Empat*, kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Buhori Baldi, 2006, hal: 94)

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan

kemampuan pengolahan stress (Wismani Putri Adisti, 2007, hal: 252)

Kesehatan mental diartikan sebagai terwujudnya keserasian antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya dan lingkungannya (Aziz Rahmat, 2017: 36).

b. Karakteristik kesehatan mental

Karakteristik kesehatan mental dapat dilihat dari ciri-ciri mental yang sehat. Berikut ini merupakan ciri-ciri mental yang sehat (Vidya Fakhriyani Diana, 2019, hal: 12-14) yakni:

a) Terhindar dari gangguan jiwa

Terdapat 2 kondisi kejiwaan yang tertganggu dan berbeda satu sama lain, menurut (Darajat 1975) yaitu gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psikose). Ada perbedaan diantara dua istilah tersebut, pertama neurose masih mengetahui dan merasakan kesukarannya, sedangkan psikose tidak, individu dengan psikosetidak mengetahui masalah/kesulitan yang tengah dihadapinya.

Kedua kepribadian neurose tidak jauh dari realitas dan masih mampu hidup dalam realitas dan alam nyata pada umumnya, sedangkan kepribadian psikose terganggu baik dari segi tanggapan, perasaan/emosi serta, dorongan-dorongannya, sehingga individu dengan psikose ini tidak memiliki integritas sedikitpun dan hidup jauh dari alam nyata.

Mental yang sehat merupakan mental yang terhindar baik dari gangguan mental maupun penyakit mental. Dalam hal ini individudengan mental yang sehat, mampu hidup di alam nyata dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya.

b) Mampu menyesuaikan diri

Penyesuaian diri (*self adjustment*) adalah proses dalam memperoleh atau pemenuhan kebutuhan (*need satisfaction*), sehingga individu mampu mengatasi stress, konflik, frustrasi, serta masalah-masalah tertentu melalui alternatif cara-cara tertentu.

Seseorang dikatakan dapat memiliki penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu mengatasi kesulitan dan permasalahan dan kesulitan yang dihadapinya, secara wajar, tidak merugikan diri sendiri dan lingkungannya, dan sesuai dengan norma social dan agama.

c) Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal

Selain mampu menghadapi permasalahan yang dihadapi dengan berbagai alternatif solusi pemecahannya, hal penting lainnya yang merupakan indikasi sehat secara mental adalah secara aktif individu dapat memanfaatkan kelebihannya yaitu dengan cara mengeksplor potensi semaksimal mungkin.

Memanfaatkan potensi secara maksimal dapat dilakukan dengan keaktifan serta secara aktif oleh individu dalam berbagai macam kegiatan yang positif serta konstruktif bagi pengembangan kualitas dirinya. Misalnya dengan kegiatan belajar (di rumah, sekolah, atau lingkungan masyarakat), bekerja, berorganisasi, olahraga, pengembangan hobi serta kegiatan positif lainnya yang mampu memicu eksplorasi potensi masing-masing individu.

d) Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Poin ini dimaksudkan pada segala aktivitas individu yang mencerminkan untuk mencapai kebahagiaan bersama. Individu dengan mental yang sehat menunjukkan perilaku atau respon terhadap situasi dalam memenuhi kebutuhannya, dengan

perilaku atau respon positif. Respon positif tersebut berdampak positif pula baik bagidirinya sendiri maupun orang lain

Tidak mengorbankan hak orang demi kepentingan diri sendiri, serta tidak mencari kesempatan / keuntungan di atas kerugian orang lain, merupakan bagian dari pencapaian kebahagiaan pribadi dan orang lain. Individu dengan gambaran diatas selalu berupaya untuk mencapai kebahagiaan bersama tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Berikut merupakan ciri kejiwaan yang sehat menurut sikun (Yusuf, 2011), yakni:

- 1) Memiliki perasaan aman, yang terbebas dari cemas
- 2) Memiliki harga diri yang mantap
- 3) Spontanitas dalam kehidupan dengan memiliki emosi yang hangat dan terbuka.
- 4) Memiliki keinginan-keinginan duniawi yang wajar sekaligus seimbang. Dalam artian mampu memuaskannya secara positif dan wajar pula.
- 5) Mampu belajar mengalah dan merendahkan diri sederajat dengan orang lain.
- 6) Tahu diri, yakni mampu menilai kekuatan dan kekurangan dirinya baik dari segi fisik maupun psikis, secara tepat dan obyektif.
- 7) Mampu memandang fakta sebagai realitas dengan memperlakukannya sebagaimana mestinya (berkhayal).
- 8) Toleransi terhadap ketegangan atau stress artinya tidak panik saat menghadapi masalah sehingga tetap positif antara fisik, psikis dan sosial.
- 9) Memiliki integrasi dan kemantapan dalam kepribadiannya
- 10) Mempunyai tujuan hidup yang adekuat (positif dan konstruktif).
- 11) Memiliki kemampuan belajar dari pengalaman.

- 12) Mampu menyesuaikan diri dari batas-batas tertentu sesuai dengan norma-norma kelompok secara tidak melanggar aturan-aturan yang telah disepakati bersama atau aturan yang ditentukan dalam kelompok.
- 13) Memiliki kemampuan untuk tidak terikat penuh oleh kelompok. Artinya memiliki pendirian sendiri sehingga mampu menilai baik-buruk maupun benar-salah mengenai kelompoknya.

Menurut WHO, menyebutkan bahwa karakteristik mental yang sehat adalah sebagai berikut:

- 1) Mampu belajar sesuatu dari pengalaman.
- 2) Mampu beradaptasi.
- 3) Lebih senang memberi daripada menerima.
- 4) Lebih cenderung membantu daripada dibantu.
- 5) Memiliki rasa kasih sayang.
- 6) Memperoleh kesenangan dari segala hasil usahanya.
- 7) Menerima kekecewaan dengan menjadikan kegagalan sebagai pengalaman
- 8) Selalu berpikir positif (*positive thinking*).

c. Ruang lingkup kesehatan mental

(Vidya Fakhriyani Diana, 2019, hal: 16-19), Kesehatan mental dapat diterapkan di semua unit kehidupan sosial, misalnya lingkungan keluarga, sekolah, serta lingkungan sosial pada umumnya. Penerapan serta pengembangan kesehatan mental di unit-unit sosial terorganisir ini didasarkan pada prinsip psikologis. Artinya, perkembangan kesehatan mental individu ditentukan oleh kualitas kondisi psikologis / iklim lingkungan dimana individu berada.

a) Kesehatan mental dalam keluarga.

Penerapan kesehatan mental dalam keluarga sangat penting untuk tercapainya suasana yang harmonis antar anggota

keluarga. Apabila hubungan interpersonal keluarga misalnya, antar suami istri, orang tua anak-anak, atau antar saudara kurang harmonis, maka dalam keluarga tersebut akan tercipta iklim psikologis yang tidak kondusif dan tidak nyaman. Contohnya, sikap permusuhan, *sibling rivalry* yang tidak sehat sehingga menyebabkan iri hati (cemburu), terjadinya pertengkaran, tidak memperhatikan nilai-nilai moral. Suasana yang demikian kemudian dapat menyebabkan individu dalam keluarga, khususnya anak mengalami kesulitan atau bahkan kegagalan dalam perkembangan untuk mencapai mental yang sehat.

Sehingga sangatlah penting bagi suami istri dalam mengelola keluarga untuk menciptakan suasana yang kondusif dalam keluarga terutama bagi anak. Maka dari itu konsep keluarga yang *sakinah, mawaddah, warahmah* untuk memahami konsep-konsep atau prinsip-prinsip kesehatan mental, sangat diperlukan karena berfungsi untuk menembangkan mental yang sehat serta mencegah terjadinya mental yang sakit pada anggota keluarga.

b) Kesehatan mental di sekolah.

Jika kesehatan mental di dalam keluarga dipengaruhi oleh iklim psikologis dalam keluarga, maka kesehatan mental di sekolah didasarkan pada asumsi bahwa “perkembangan kesehatan mental peserta didik dipengaruhi oleh iklim sosio emosional di sekolah”

Pengetahuan serta pemahaman pimpinan sekolah, para guru, terutama guru BK atau konselor tentang kesehatan mental sangatlah penting. Pimpinan dan para guru dapat menciptakan iklim kehidupan sekolah, baik fisik, emosional, sosial, maupun moral spiritual dalam rangka perkembangan kesehatan mental siswa yang optimal. Di sisi lain dapat pula memantau gejala

gangguan mental para siswa sejak dini. Dengan pemahaman akan kesehatan mental siswa, guru memahami kesehatan mental yang dapat ditangani sendiri serta masalah yang membutuhkan penanganan khusus yang dapat di rujuk kepada para ahli yang lebih profesional.

Para guru di SLTP dan SLTA penting dalam memahami kesehatan mental siswanya yang berada pada masa transisi. Tida sedikit siswa yang mengalami kesulitan mengembangkan mentalnya karena terhambat oleh masalah-masalahnya, seperti penyesuaian diri, konflik dengan orang tua teman, masalah pribadi, masalah akademis, dan masalah lainnya yang dapat menghambat eksplorasi potensi siswa, bahkan dapat menyebabkan stress.

c) Kesehatan mental di tempat kerja.

Peranan penting lingkungan kerja dalam kehidupan manusia, juga tidak dipandang sebelah mata. Lingkungan kerja tidak hanya menjadi tempat mencari nafkah, ajang persaingan bisnis, dan peningkatan kesejahteraan hidup, tetapi juga menjadi sumber stress yang memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental bagi semua orang yang berinteraksi di tempat tersebut, misalnya individu yang terkait di dalamnya diantaranya adalah pejabat, pimpinan, pegawai dan karyawan.

Masalah yang mengakibatkan gangguan mental di tempat kerja, diantaranya diakibatkan oleh stress. Stress yang sering muncul di lingkungan kerja, diantaranya adalah:

- 1) Kekecewaan atas kurang terjaminnya kesejahteraan, dalam hal ini, honor atau gaji serta tujangan yang diterima tidak mencukupi untuk kebutuhan sehari-hari.
- 2) Konflik di tempat kerja dengan personil lainnya, contohnya dengan atasan, kolega atau dengan partner.

- 3) Pekerjaan yang sedang dijalani tidak sesuai dengan *passion* serta kemampuan dirinya
- 4) Kompetisi atau persaingan yang tidak sehat yang terjadi antar pimpinan atau karyawan
- 5) Beban kerja yang terlalu berat, terlebih tidak sebanding dengan honor yang dibayarkan.
- 6) Lingkungan kerja yang kurang kondusif, misalnya terlalu bising, kotor, sumpek, ventilasi udara yang tidak ideal
- 7) Waktu istirahat yang kurang
- 8) Hari libur yang kurang jika dibandingkan dengan rutinitas bekerja yang terlalu padat
- 9) Tidak adanya komunikasi terbuka antara pimpinan karyawan
- 10) Jenjang karir atau kenaikan pangkat / golongan yang tidak tertata dengan baik.
- 11) Pegawai / karyawan kurang diberikan kesempatan untuk menunaikan ibadah sesuai kenyataan

Apabila masalah-masalah tersebut menimpa suatu lembaga atau perusahaan, maka akan terjadi stagnasi produktivitas terjadi dikalangan pimpinan atau karyawan. Jika hal ini terjadi, maka tinggal menunggu kebangkrutan lembaga atau perusahaan tersebut.

Sehingga untuk tercapainya keberhasilan, keuntungan serta produktivitas kerja para karyawan atau pegawai, maka pimpinan seyogyanya memperhatikan kesehatan mental para bawahannya agar tercipta kondisi yang kondusif. Maka para pimpinan lembaga pemerintah/swasta penting dalam mengembangkan kiat-kiat untuk mencegah terjadinya masalah mental seperti gangguan emosional dengan meminimalisir sumber yang dapat melibatkan stress berlebihan.

Selain kesehatan mental para pegawai dan karyawan, pada situasi sekarang ini yang diharuskan melakukan sosial distancing pedagang dipasar juga mengalami kekhawatiran, kesemasan dan stress yang memberikan dampak buruk pada kesehatan mental. Pedagang kecil yang begitu melekat dengan slogan “hari ini untuk hari besok”, maksudnya kebutuhan mereka besok terpenuhi jika kerja hari ini. Ketika mereka tidak bekerja hari ini, maka mereka tidak akan bisa memenuhi kebutuhan untuk besok. Harapan dari penelitian ini yaitu apabila pemerintah mengeluarkan kebijakan mengenai pembatasan sosial (*social distancing*) yaitu Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan yang berdampak ke aspek lain, maka perlu kebijakan pendukung aspek lain tersebut (Purbawati Cristina dkk, 2020, hal: 157).

d) Kesehatan mental di bidang politik

Di bidang politik, tentu kesehatan mental sangat diperlukan. Indikasi gangguan mental pada ranah ini contohnya adalah pemalsuan ijazah, *money politik*, KKN, khianat pada rakyat dan stress yang menimbulkan perilaku agresif karena gagal menjadi calon legislative, dan lain-lain.

Contoh fenomena mengenai gangguan mental pada bidang politik ini adalah, Presiden Nixon yang pernah mengalami ketidakstabilan emosi saat menghadapi skandal Watergate. Sama halnya dengan gangguan emosi yang dialami oleh Thomas Eagleton. Ia mengalami depresi akibat gagal dari pencalonannya sebagai wakil presiden dari partai demokrat dari Amerika. Ia menjalani perawatan melalui *electroshock therapy*.

e) Kesehatan mental di bidang hukum

Pemahaman mengenai kesehatan mental penting diilki oleh hakim, agar dapat mendeteksi tingkat kesehatan mental terdakwa atau parasaksi saat proses pengadilan berlangsung, dimana sangat berpengaruh terhadap pengambilan keputusan hokum. Tidak hanya hakim, namun segenap individu yang berkecimpung dibidang hokum ini seyogyanya memiliki mental yang sehat, sehingga dengan terbentuknya mental yang sehat, individu lebih mampu bekerja sesuai tupoksinya.

f) Kesehatan mental kehidupan beragama

Berbagai pendekatan data digunakan dalam mengatasi gangguan mental pada individu. Pendekatan agama merupakan bentuk pendekatan dalam penyembuhan psikologis, yang meruoakan bentuk paling lama diterapkan dibandingkan dengan pendekatan-pendekatan lainnya. Hal tersebut dibuktikan dengan penyebaran agama yang dilakukan oleh pra nabi melakukan *therapeutic* dalam penyembuhan penyakit rihaniah umat pada beberapa abadyang lalu.

Semakin kompleks kehidupan individu, maka semakin penting penerapan kesehatan mental yang bersumber agama dalam rangka mengembangkan kesehatan mental manusia serta mengatasi gangguan mental yang tengah dihadapinya.

Di era renivasi industri 4.0 ini ada kecendrungan individu yang mulai memudar terhadap nilai-nilai agama sehingga *tausiyah mau'idlah hasanah*, dialog keagamaan dengan para ahli agama sangat diperlukan. Hai ini berkenaan dengan bagaimana mengembangkan wawasan keagamaan serta mengatasi masalah kehidupan melalui pendekatan agama, sehingga terbentuk mental yang sehat.

d. Prinsip-prinsip kesehatan mental

(Vidya Fakhriyani Diana, 2019, hal: 21), Prinsip-prinsip kesehatan mental merujuk pada hakikat kesehatan mental serta kriterianya, yaitu kondisi yang dapat membentuk hubungan antara kesehatan mental, kepribadian dan aspek-aspek lainnya yang beragam. Prinsip-prinsip kesehatan mental menurut **Schneiders** didasarkan pada beberapa kategori yakni *pertama*, hakikat manusia sebagai organisme; yang *kedua*, hubungan manusia dengan lingkungannya; *ketiga*, hubungan manusia dengan Tuhan.

- a) Prinsip berdasarkan hakikat manusia sebagai organisme
 - 1) Kesehatan mental dan penyesuaian diri bergantung pada kondisi jasmani yang baik dan integrasi organisme.
 - 2) Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian diri, maka perilaku individu harus sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia yang memiliki moral, intelektual, agama, emosional, dan social
 - 3) Kesehatan mental dan penyesuaian diri dapat dicapai melalui integrasi dan control diri, baik dalam cara berpikir, berimajinasi, memuaskan keinginan, mengekspresikan perasaan, serta bertingkah laku
 - 4) Dalam mencapai dan memelihara kesehatan mental dan penyesuain diri, diperlukan pengetahuan serta pemahaman diri yang luas mengenai diri sendiri (*self insight*).
 - 5) Kesehatan memerlukan konsep diri (pengetahuan dan sikap terhadap kondisi fisik dan psikis diri sendiri) secara sehat yang meliputi penerimaan diri serta penghargaan terhadap status diri sendiri secara realistic dan wajar.
 - 6) Untuk mencapai kesehatan mental dan penyesuaian diri, maka pemahaman diri (*self insight*) dan penerimaan diri (*self improvement*) serta perwujudan diri.

- 7) Kesehatan mental dan penyesuaian diri yang baik dalam mencapai kestabilan dapat dilakukan dengan mengembangkan moral yang luhur dari dalam diri sendiri, misalnya dengan mengembangkan sikap adil, hati-hati, keteguhan hati, semangat, integritas pribadi, rendah hati, kejujuran, dan segala bentuk sikap positif yang dapat dikembangkan berkenaan dengan pengembangan moral masing-masing individu.
 - 8) Pencapaian dan pemeliharaan kesehatan mental dan penyesuaian diri bergantung pada penanaman dan pengembangan kebiasaan yang baik (*good habits*).
 - 9) Kestabilan mental dan penyesuaian diri menuntut adanya kemampuan melakukan perubahan sesuai dengan keadaan (kondisi lingkungan) dan kepribadian .
 - 10) Kesehatan mental dan penyesuaian diri memerlukan usaha yang terus menerus untuk mencapai kematangan berpikir, mengambil keputusan, mengespresikan emosi, dan melakukan tindakan.
 - 11) Kesehatan mental dan penyesuaian diri dapat dapat dicapai dengan belajar mengatasi konflik dan frustrasi serta ketegangan-ketegangan secara efektif.
- b) Prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan lingkungannya
- 1) Kesehatan mental dan penyesuaian diri bergantung pada hubungan antar pribadi yang harmonis, terutama dalam kehidupan keluarga.
 - 2) Penyesuaian diri yang baik serta ketenangan batin bergantung pada kepuasan dalam bertindak, misalnya dalam bekerja.

- 3) Kesehatan mental dan penyesuaian diri dicapai dengan sikap yang realistic, termasuk penerimaan terhadap kenyataan secara sehat dan obyektif.
- c) Prinsip berdasarkan hubungan manusia dengan Tuhan
- 1) Kestabilan mental tercapai dengan perkembangan kesadaran terhadap *dzat* yang lebih luhur dari pada dirinya sendiri tempat ia bergantung , yakni Allah SWT.
 - 2) Kesehatan mental dan ketenangan batin (*equanimity*) dicapai dengan kegiatan yang tetap dan teratur dalam hubungan manusia dengan Tuhan, misalnya melalui shalat dan do'a.

e. Tujuan dan fungsi kesehatan mental bagi kehidupan individu

(Vidya Fakhriyani Diana, 2019, hal: 22-25), Manusia diciptakan dengan fitrahnya, yakni menginginkan kehidupan yang bahagia, nyaman, sejahtera dan sesuai keinginannya, baik secara ribadi maupun dalam kelompoknya. Dalam upayamrncapai keinginan-keinginan tersebut, kesehatan mental memegang peranan penting dalam kehidupan individu. Berikut akan dipaparkan mengenai tujuan dan fungsi kesehatan mental bagi kehidupan individu.

a) Tujuan Kesehatan Mental

Menurut Sudari, tujuan kesehatan mental adalah:

- 1) Mengusahakan agar manusia memiliki kemampuan yang sehat
- 2) Mengusahakan pencegahan terhadapnya timbulnya sebab-sebab gangguan mental dan penyakit mental.
- 3) Mengusahakan pencegahan berkembangnya bermacam-macam gangguan mental dan penyakit mental.
- 4) Mengurangi atau mengadakan penyembuhan terhadap gangguan dan penyakit mental.

Dari uraian tujuan kesehatan mental diatas, bahwasanya kesehatan mental dapat tercapai apabila masing-masing individu berkemauan dalam mencegah timbulnya gangguan jiwa maupun gangguan jiwa.

Agar tercapai tujuan kesehatan mental, maka diperlukan berbagai upayayang hendaknya dilakukan oleh masing-masing individu, diantaranya adalah usaha preservative (pemeliharaan), preventif (pencegahan), suportif (development / improvement, yakni pengembangan / peningkatan), dan amelioratif/korektif (perbaikan). Upaya-upaya tersebut juga merupakan fungsi dari kesehatan mental yang akan dipaparkan dalam pembahasan berikutnya.

b) Fungsi Kesehatan Mental

Kesehatan mental berfungsi dalam memelihara dan mengembangkan kondisi mental individu agar sehat, serta terhindar dari *mental illness* (sakit mental).

1) Prevention (preventif/pencegahan)

Kesehatan mental berfungsi untuk mencegah terjadinya kesulitan atau gangguan mental sehingga terhindar dari penyakit mental. Fungsi ini menerapkan prinsip-prinsip yang berupaya agar tercapai mental yang sehat, misalnya dengan memelihara kesehatan fisik serta pemenuhan atas kebutuhan psikologis, seperti memperoleh kasih sayang, rasa aman, penghargaan diri, aktualisasi diri sebagai mana mestinya sehingga individu mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya.

Penerapan kesehatan mental disemua lingkup hidupnya (di rumah, di sekolah, tempat kerja dan lingkungan lainnya), sangat menentukan mental yang sehat serta dapat mencegah dari gangguan mental. Di lingkungan rumah, sikap dan perlakuan hangat dari orang tua, kasih

sayang, penerimaan diri, serta penghargaan oleh orang-orang sekitar individu, sangat memungkinkan untuk mengembangkan hubungan interpersonal yang baik.

Hubungan interpersonal yang baik antar keluarga dapat menciptakan suasana kondusif yang juga mendukung perkembangan mental anak yang sehat. Kesehatan mental anak ditandai dengan kondisi anak yang bahagia, ceria, serta mampu menyesuaikan diri di lingkungan seperti bermain dengan teman sebayanya.

2) Amelioration (amelioratif/kuratif/korektif/perbaikan)

Fungsi ini merupakan upaya perbaikan diri dalam meningkatkan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Selanjutnya, perilaku individu dan mekanisme pertahanan diri dapat terkontrol dengan baik.

Anak-anak yang mengalami kesulitan dalam perkembangan psikisnya yang tampak melalui perilakunya, misalnya, tantrum, perilaku ngempol (mengemut jempol), perilaku agresif dan perilaku lainnya yang membutuhkan perbaikan, maka perilaku tersebut penting menggunakan fungsi amelioratif dalam kesehatan mental.

3) Preservation (preservasi/ pengembangan atau (development/ pengembangan) (improvement/ meningkatkan)

Preservatif atau suportif merupakan fungsi upaya yang merupakan upaya dalam mengembangkan kepribadian atau mental yang sehat, agar seseorang mampu meminimalisir kesulitan-kesulitan dalam perkembangan psikisnya.

Kesehatan mental penting untuk dikembangkan, namun tidak setiap orang dapat mencapai mental yang sehat dengan mudah. Ada orang dengan kondisi mental yang sehat dan perlu pencegahan terhadap gangguan-gangguan mental,

namun beberapa diantaranya mengalami hambatan dalam perkembangan mentalnya. Sehingga masing-masing individu berbeda dalam penerapan fungsi kesehatan mentalnya, baik preventif, amelioratif, maupun preservatif.

Kondisi kesehatan mental yang sulit dicapai, akan berkembang pribadi yang memiliki mental yang sakit (mental illness), dengan beberapa ciri. Menurut Thorpe, ciri-ciri orang yang tidak sehat mentalnya yaitu:

- 1) Merasa tidak bahagia dalam kehidupan dan hubungan sosial
- 2) Merasa dalam keadaan tidak aman dicekam dengan rasa takut dan khawatir yang mendalam
- 3) Tidak percaya akan kemampuan diri
- 4) Tidak memiliki kematangan emosional
- 5) Kepribadian yang kurang mantap
- 6) Mengalami gangguan dalam system syarafnya
- 7) Tidak dapat memahami kondisi dirinya sendiri.

Lebih lanjut mental illness ditandai dengan :

- 1) Anxiety (kecemasan/kegelisahan) dalam kehidupan individu
- 2) Mudah tersinggung/ marah
- 3) Agresif dan destruktif (merusak)
- 4) Pemaarah yang berlebih
- 5) Tidak mampu menghadapi kenyataan secara realistik
- 6) Memiliki gejala psikomatis (sakit fisik yang diakibatkan oleh gangguan psikis, misalnya karena stress)
- 7) Tidak beriman pada Allah SWT, Tuhan semesta

Jadi, jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah, stress dan lain sebagainya maka badan juga akan turut menderita.

B. Penelitian relevan

Untuk mendukung penelitian mengemukakan beberapa penelitian yang relevan dengan topik yang sedang diteliti antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian berupa artikel dari christina purba wati, dkk tahun 2020 dengan judul DAMPAK SOCIAL DISTANCING TERHADAP KESEJAHTERAAN PEDAGANG DI PASAR TRADISIONAL KARTASURA PADA ERA PANDEMI KORONA. Penelitian ini membahas tentang bagaimana dampak social distancing terhadap kesejahteraan pedagang di pasar tradisional kartasura pada era pandemic korona. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dampak yang ditimbulkan akibat adanya pembatasan sosial (social distancing) bagi pedagang dan apa langkah yang diambil pedagang pada era pandemi corona. adapapun yang menjadi sumber data dalam penelitian ini ialah berasal dari beberapa pedagang yang berjualan di pasar, seperti pedagang sayur, pedagang buah, pedagang daging, dan pedagang bahan pokok lainnya yang berjumlah 20 responden. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik wawancara, rekam, dan dilanjutkan catat. Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode interaktif melalui tiga tahap yakni reduksi data, sajian data, dan penarikan simpulan adapun hasil penelitiannya menunjukkan pasar menjadi sepi, daya beli masyarakat menurun, dan distribusi bahan terhambat. Persamaannya dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama membahas tentang dampak sosial distancing, menggunakan sumber data sama-sam pedagang pasar dan menggunakan jenis penelitian *field research* (penelitian lapangan), dalam penelitian ini juga menggunakan metode deskriptif kualitatif
2. Penelitian berupa jurnal kebijakan kesehatan dari anung ahadi pradana dkk, tahun 2020 dengan judul PENGARUH KEBIJAKAN SOCIAL DISTANCING PADA WABAH COVID-19 TERHADAP KELOMPOK RENTAN DI INDONESIA. hasil penelitian ini menyatakan bahwa peran orang tua selama masa isolasi adalah hal

terpenting bagi anak. Ibu hamil sendiri memiliki perubahan fisiologis dan psikologis yang tidak menentu, sehingga diperlukan berbagai cara untuk memenuhi kebutuhan unik yang dimiliki oleh ibu hamil. Kelompok lansia menjadi kelompok paling berisiko menularkan dan tertular virus, isolasi dianggap tepat, namun harus tetap memperhatikan kebutuhan lansia sesuai tingkat kemandiriannya. *Social distancing* berdampak signifikan pada kelompok rentan, untuk itu diperlukan keseriusan dan kerjasama setiap lini. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk memberikan gambaran efek *social distancing* pada kelompok rentan. Metode penulisan menggunakan studi literatur sederhana, dimana 15 artikel dari CINAHL, ScienceDirect, ProQuest dan PubMed telah terpilih. Persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama membahas *social distancing*. Sedangkan bedanya adalah penulis menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif.

3. Penelitian berupa jurnal *syntax transformation* dari Arief Kresna dkk, tahun 2020 dengan judul PENGARUH PHYSICAL DISTANCING DAN SOCIAL DISTANCING TERHADAP KESEHATAN DALAM PENDEKATAN LINGUISTIK. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebijakan *physical distancing* dan *social distancing* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat, dimana dengan kebijakan yang diambil pemerintah dapat menghambat penyebaran infeksi virus covid-19 di antara masyarakat. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama meneliti mengenai *social distancing*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, kondisi *physical distancing* dan *social distancing* serta kondisi kesehatan masyarakat di tengah pandemi covid-19, untuk mengetahui pengaruh *physical distancing* dan *social distancing* terhadap kesehatan. Yang menjadi perbedaan pada penelitian disini terletak pada metode penelitiannya, jurnal ini menggunakan metode

kuantitatif sedangkan penelitian yang penulis lakukan menggunakan metode kualitatif.

4. Penelitian berupa jurnal ilmu sosial dan pendidikan dari Wahyu Setyaningrum dan Heylen Amildha Yanuarita tahun 2020 dengan judul PENGARUH COVID-19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT DI KOTA MALANG. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pandemi dari covid-19 memang membawa pengaruh pada kesehatan mental masyarakat, utamanya disebabkan karena tingkat stress yang tinggi baik yang disebabkan oleh sakit karena virus, kecemasan berlebih dan berbagai pengaruh lainnya. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah sama-sama meneliti tentang kesehatan mental. dalam jurnal ini Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan studi literatur sederhana pada berbagai data dan dokumen yang sudah ada sebelumnya dan berkaitan dengan bahasan yang diteliti dengan objek penelitian masyarakat kota Malang, sedangkan penelitian yang penulis lakukan menggunakan metode kualitatif deskriptif yaitu menggambarkan secara verbal permasalahan sesuai dengan kenyataan yang terjadi dilapangan dengan objek penelitian pedagang pasar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian lapangan (field research) yang bersifat dalam bentuk deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara verbal permasalahan sesuai dengan kenyataan yang terjadi di lapangan.

Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif yaitu sumber prosedur penelitian yang menghasilkan data-data yang bersifat deskriptif kualitatif yaitu suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data-data yang bersifat deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang yang perilaku yang diamati (Moleong, 2006:3). jadi jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah lapangan dalam penelitian ini penelitian penulis melakukan penelitian pada masyarakat nagari talang babungo, jorong talang barat, kecamatan hiliran gumanti, kabupaten solok. Sedangkan metode yang penulis gunakan yaitu metode penelitian Deskriptif kualitatif yang akan menggambarkan dampak sosial distancing terhadap kesehatan mental dan implikasi layanan informasi pada pedagang Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pasar Nagari Talang Babungo, Jorong Talang Barat, Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok. Waktu penelitian dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2020/2021 dan waktu pelaksanaan penelitian dimulai dari 29 April 2021 s.d 29 Juni 2021

C. Instrument Penelitian

Dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrumen atau alat penelitian adalah peneliti sendiri. Hal ini dikarenakan penelitilah yang mengetahui bagaimana proses dan fakta yang terjadi dilapangan untuk mengambil makna dan kesimpulan atas penelitiannya. Untuk mendapatkan data yang dibutuhkan, menganalisisnya dan melakukan penarikan kesimpulan dari data yang telah diperoleh sebelumnya, yaitu melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, sebagai instrumen penulis akan turun langsung ke lapangan, untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan data terkait dengan dampak social distancing terhadap kesehatan pedagang pasar nagari talang babungo.

D. Sumber Data

Pada penelitian ini, penulis menggunakan jenis data berupa data primer dan data sekunder, antara lain:

1. Sumber data primer

Sumber data primer dari penelitian yang peneliti lakukan ini yaitu pedagang pasar nagari talang babungo kecamatan hiliran gumanti kabupaten solok yang berjumlah 3 orang dan diharapkan dapat memberikan penjelasan mengenai dampak positing dan negative sosial distancing terhadap kesehatan mental

2. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder dari penelitian yang penulis lakukan ini yaitu orang-orang atau pihak terdekat dari pedagang itu sendiri seperti suami, istri dan anak-anaknya sebanyak 3 orang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan. Teknik ini digunakan untuk mengetahui seberapa jauh kesesuaiannya antara teori yang digunakan dengan keadaan yang sebenarnya dari objek yang diteliti dalam penelitian lapangan ini penulis menggunakan wawancara dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan pengamatannya melalui hasil kerja panca indra matasertadibantu dengan pancaindra lainnya (bungin, 2009; 118).

Observasi merupakan aktifitas pengamatan terhadap situasi objek secara langsung dilokasi penelitian, serta mencatat secara sistematis mengenai gejala-gejala yang diteliti (Mardawani, 2020, hal:51). Observasi yang penulis lakukan diawal dilakukan untuk melihat permasalahan yang ada di lokasi penelitian mengenai suasana, kegiatan, tempat, perilaku, dan untuk melihat gambaran realistis lokasi penelitian yang relevan dengan judul yang penulis angkat.

2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (moleong, 2011: 186). Wawancara adalah pertemuan dua orang atau lebih untuk bertukar informasi dan ide pengumpulan data atau bahan-bahan keterangan dilakukan dengan melakukan Tanya jawab secara langsung mengenai variabel-variabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini dilakukan wawancara dengan beberapa masyarakat jorong talang barat kenagarian talang babungo kecamatan hiliran gumanti. Selain itu wawancara direkam untuk memastikan bahwa setiap pernyataan disimpan dan dicatat. Wawancara difokuskan pada dampak social distancing terhadap kesehatan mental masyarakat.

3. Dokumentasi

Dokumen adalah peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen dari bentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa

dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya, karya seni yang dapat berupa gambar, patung, film dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian (Sugiono,2013:82)

Dokumentasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mengambil atau membuat dokumen atau catatan yang dianggap perlu. Dokumentasi juga merupakan data yang digunakan dalam bentuk tulisan , buku, arsip, gambar maupundokumen lembaga atau dokumen resmi yang berkaitan dengan penelitian. Dokumentasi dalam penelitian ini berupa daftar nama masyarakat yang diwawancarai, foto-foto, dan data lain yang dianggap perlu.

F. Teknik Analisi Data

Analisis data adalah peoses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiono, 2014, hal:89).

Setelah semua data diambil dan dikumpulkan di lapangan melalui wawancara, dokumentasi dan data deskriptif seperti ucapan atau tulisan dan perilaku yang dapat diamati dari orang-orang (subjek) mengenai dampak social distancing terhadap kesehatan mental. Selanjutnya setelah semua data didapatkan bisa dilakukan proses reduksi data atau proses pemilihan dan pemusatan data, setelah semua data diolah, maka data bisa disajikan dan dapat ditarik kesimpulan.

Terdapat beberapa tahapan dalam analisis deskriptif kualitatif diantaranya:

1. Tahap reduksi data

Reduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya serta

membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah di reduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk mengumpulakn data selanjutnya dan mencarinya bila diperlukan (sugiyono, 2013: 337-338).

Data yang didapat harus segera di reduksi, agar tidak tertumpuk-tumpuk serta memudahkan dalam pencarian data yang memudahkan dalam menyimpulkan. Reduksi data dapat diartikan sebagai proses pemilihan, pemutusan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan ,dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis dari lapangan. Proses ini berlangsung selama penelitian dilakukan dari awal sampai akhir penelitian. Sedangkan data yang diperoleh dari lapangan cukup banyak dalam berbagai bentuk. Maka untuk menentukan data yang diperlukan menggunakan tahapan reduksi data.

2. Tahap penyajian data

Penyajian data merupakan langkah yang ditempuh setelah dilakukannya reduksi. Dalam penelitian kualitatif penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Menurut Miles dan Huberman yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks naratif. Dengan *mendisplaykan* data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi (Sugiyono,2013 : 341).

Langkah berikutnya setelah proses reduksi data berlansung adalah penyajian data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa diartikan sebagai bentuk uraian singkat atau pemaparan laporan. Penyajian data dalam laporan ini dengan menguraikan tentang dampak sosial distancing terhadap kesehatan mental masyarakat jorong talang barat nagari talang babungo kecamatan hiliran gumanti kabupaten solok.

3. Tahap penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan hanyalah dari satu kegiatan dari konfigurasi yang utuh. Kesimpulan-kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung. Makna-makna yang muncul dari data harus selalu diuji kebenaran dan kesesuaiannya sehingga validitasnya terjamin. Dalam tahap ini, penulis membuat rumusan proposisi yang terkait dengan prinsip logika, mengangkatnya sebagai temuan penelitian, kemudian dilanjutkan mengkaji secara berulang-ulang terhadap data yang ada, pengelompokan data yang telah terbentuk dan proposisi yang telah dirumuskan (Basrowi dan Suwandi, 2008:209). Tahap akhir proses analisis data dalam penelitian ini adalah penarikan kesimpulan dalam penelitian ini menjelaskan dampak sosial distancing terhadap kesehatan mental masyarakat jorong talang barat nagari talang babungo kecamatan hiliran gumanti kabupaten solok.

G. Teknik Keabsahan Data

Adapun teknik penjamin keabsahan data yang penulis gunakan triangulasi, di mana triangulasi ini terbagi tiga yaitu triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik triangulasi sumber. Triangulasi sumber adalah teknik pengumpulan data untuk menyiapkan data dari sumber yang berbeda dengan teknik yang sama (Sugiyono, 2014, hal:241).

Triangulasi adalah pengecekan data dengan cara pengecekan atau pemeriksaan ulang. Dalam istilah sehari-hari triangulasi ini sama dengan cek dan ricek. Teknik triangulasinya adalah pemeriksaan kembali data dengan tiga cara, yaitu triangulasi sumber, triangulasi metode dan triangulasi waktu.

1. Triangulasi sumber merupakan triangulasi yang mengharuskan peneliti mencari lebih dari satu sumber untuk memahami data atau informasi
2. Triangulasi metode, yaitu menggunakan lebih dari satu metode untuk melakukan cek dan ricek. Jika pada awalnya peneliti

menggunakan metode wawancara selanjutnya melakukan pengamatan terhadap anak itu.

3. Triangulasi waktu, merupakan teknik triangulasi yang lebih memperhatikan perilaku anak itu ketika baru datang ke PAUD saat mengikuti pembelajaran, dan saat hendak pulang ke rumah. Peneliti juga dapat melakukan pengamatan terhadap anak-anak saat sedang berinteraksi dengan teman-temannya, saat bersama guru, dan saat bersama orang tuanya (helaludin hengki wijaya, 2019:22-23)

Dalam penelitian untuk menguji kredibilitas atau kepercayaan data kepada sumber yang sama dengan teknik yang sama. Peneliti melakukan pengambilan data dengan teknik wawancara berupa kata-kata makam mustahil kata yang disampaikan dari satu orang (subjek) dari orang lainnya sama, ada kemungkinan ada kekeliruan dari orang (subyek) tersebut dalam menyampaikannya. Maka peneliti perlu melakukan triangulasi sumber untuk pengecekan data, pada awalnya penulis memperoleh data dari wawancara kemudi penulis bisa melakukan pengecekan data melalui observasi maupun dokumentasi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Umum

Sebelum penulis menguraikan secara luas tentang hasil penelitian yang berjudul Dampak Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Dan Implikasi Layanan Informasi Studi Di Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok, maka terlebih dahulu penulis akan menjelaskan tentang gambaran tempat penulis melakukan penelitian yaitu:

1. Gambaran Umum Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten So Lok

Pasar Talang Babungo terletak di jalan hamka jorong talang timur nagari talang babungo, ini merupakan pasar satu-satunya yang ada di talang babungo. Pasar ini juga merupakan alternatif tempat membeli bahan kebutuhan pokok.

Pasar Nagari Talang Babungo ini berdiri pada tahun 1950. Dahulunya selain untuk berjual beli los los pasar ini juga difungsikan untuk tempat belajar orang zaman dulu dikarenakan belum ada sekolah di nagari talang babungo. Adapun pasar ini tidak seluas pasar tradisional lainnya diperkirakan luas pasar talang babungo ini adalah 100 meter kali 50 meter, adapun hari pasar di pasar talang babungo ini adalah setiap hari Kamis

2. Visi dan Misi Pasar

Untuk membantu, memudahkan masyarakat mendapatkan kebutuhan yang diperlukan, menjadikan pasar sebagai penggerak perekonomian nagari talang babungo dengan mewujudkan pasar yang bersih dan nyaman, serta menciptakan kesejahteraan masyarakat, walaupun belum di legalkan seperti itulah gambaran dari visi dan misi pasar nagari talang babungo

B. Temuan Khusus

Proses pengambilan data dari pasar talang babungo, penulis menggunakan beberapa cara untuk mengungkap Dampak Positif Dan Dampak Negatif Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Pedagang Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok. Cara yang penulis gunakan yaitu dengan mengajukan pertanyaan penelitian yang telah penulis siapkan sebelumnya dan juga dengan melakukan observasi langsung ke pasar nagari talang babungo.

Tabel 1. Identitas pedagang

No	Nama (inisial)	Jenis kelamin	Umur	Barang dagangan
1.	MH	P	54	Kelontong (Sembako)
2.	RD	P	41	Aneka Kerupuk mentah
3.	SN	P	42	Pakaian

Adapun hasil dari wawancara yang penulis lakukan adalah sebagai berikut:

1. Waktu operasi pasar

Berdasar hasil penelitian penulis di Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok proses perdagangan berjalan di hari-hari biasanya yaitu pada setiap hari kamis, hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan informan.

Tabel 2. Hasil wawancara.

Pertanyaan	Jawaban informan
apakah selama social distancing aktivitas berdagang tetap	Informan I menyatakan “ tetap berdagang di hari-hari biasanya namun waktu untuk berdagang di batasi tidak seperti biasa,

<p>berjalan seperti biasanya?</p>	<p>biasanya sampai jam 16.00 tapi karena ada aturan dari pemerintah setempat dibatasi sampai jam 14.00 dan itu tidak berlangsung lama hanya sekitaran 2 sampai 3 minggu pedagang mematuhi aturan tersebut.</p> <p>Informan II menyatakan “ proses berdagang tetap berjalan pada setiap hari kamis.</p> <p>Informan III menyatakan “tidak ada bedanya dengan sebelumnya tetap berdagang di hari kamis.</p>
<p>Berarti selama diterapkannya social distancing tidak ada peraturan untuk menutup pasar sementara dalam artian tidak ada proses jual beli? Bagaimana jika hal itu terjadi</p>	<p>Informan I menjawab “dari awal adanya himbauan untuk melakukan social distancing tidak ada penutupan pasar jika pemerintah mengeluarkan kebijakan tersebut akan banyak pedagang yang akan kehilangan sumber pendapatan dan tentunya akan menuntut pemerintah, kecuali adanya bantuan dari pemerintah berupa uang dan sembako</p> <p>Informan II, “ tidak ada peraturan seperti itu hanya dihimbau untuk menjaga jarak, tapi bagaimana dipasar orang-orang akan tidak berkerumun namanya juga pasar. Jika pemerintah mengambil kebijakan untuk menutup pasar tentunya pemerintah juga harus menyalurkan bantuan kepada masyarakat tidak hanya pedagang tapi untuk semuanya karena mereka juga butuh kepasar untuk mencari dan memenuhi kebutuhan sehari-hari”</p> <p>Informan III, “ jika pasar ditutup akan banyak orang-orang yang kehilangan mata</p>

	pencaharian dan pemerintah harus memikirkan tentang hal itu, dan untuk saya sendiri terputuslah sumber pendapatan yang selama ini sangat membantu bagi anak-anak saya dan tentunya akan membuat saya depresi
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa aktivitas berdagang berjalan seperti biasanya yaitu pada hari kamis namun ada aturan dari pemerintah setempat untuk mengurangi atau membatasi waktu pengoperasian pasar dan sejauh ini tidak ada kebijakan pemerintah setempat untuk mengentikan aktivitas jual beli di pasar atau untuk menutup pasar.

2. Sisi baik dari Penerapan Social Distancing

Ada sisi baik dan buruk dari penerapan social distancing yang dirasakan oleh pedagang Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.

Tabel 3. Hasil wawancara.

Pertanyaan	Jawaban informan
apakah sisi baik yang pedagang rasakan selama diberlakukannya social distancing ini?	Informan I menyatakan “ sisi baiknya sebagai pedagang yang banyak berinteraksi sosial dengan pembeli merasa lebih aman karena dengan adanya peraturan untuk melakukan social distancing dan menerapkan protokol kesehatan mengurangi rasa cemas akan tertularnya covid-19”. Informan II menyatakan bahwa “tidak ada sisi baiknya bagi pedagang karena para pembeli menjadi berkurang para pembeli

	<p>menjadi malas ke pasar karena adanya polisi dan pihak puskesmas yang patroli untuk meneyerukan aturan untuk menjaga jarak dan mematuhi protokol kesehatan.”</p> <p>Informan III menyatakan bahwa “sisi positifnya bisa terhindar dari tertularnya covid-19” sisi kurang baiknya banyak orang-orang memilih untuk belanja online sehingga pengunjung sepi.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bahwa sisi baik dari social distancing ini adalah mengurangi kekhawatiran para pedagang untuk tertularnya wabah covid-19 dan sisi tidak baiknya adalah sepi pengunjung pasar dan pembeli banyak memilih untuk belanja online karena mungkin itu lebih baik dilakukan pada situasi dan kondisi seperti sekarang ini tapi hal tersebut berdampak buruk bagi pedagang dipasar.

3. Pengaruh Social Distancing Terhadap Pendapatan Pedagang

Social distancing yang diterapkan di Negara Indonesia akibat dari adanya wabah covid-19 memberikan pengaruh khususnya bagi Pedagang Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok.

Tabel 4. Hasil wawancara.

Pertanyaan	Jawaban informan
Apakah social distancing mempengaruhi pendapatan pedagang?.	<p>Informan I menyatakan sejauh ini tidak berpengaruh pada pendapat karena jika pembeli tidak sempat atau tidak bisa membeli di pasar mereka langsung datang kerumah untuk membeli kebutuhan yang dibutuhkan.</p> <p>Informan II menyatakan selama social</p>

<p>Turun atau naiknya pendapatan berpengaruh pada kesehatan mental pedagang?</p>	<p>distancing ini pendapatan meningkat.</p> <p>Informan III menyatakan berpengaruh terhadap pendapatan.</p> <p>Informan I, “Sebagai pedagang hasil dan pendapatan adalah hal yang paling penting bagi saya sehatnya mental dan pemikiran memang tergantung pada pendapatan yang dihasilkan pada awal social distancing memang pasar sepi tapi selain di pasar saya juga menerima pembeli yang datang kerumah jadi tidak ada penurunan yang begitu jauh pada pendapatan”.</p> <p>Informan II menjawab “ karena selama ini pendapatan meningkat tidak ada hal-hal yang membuat mental untuk terus berdagang terganggu,</p> <p>Informan III, “ banyaknya biaya yang dibutuhkan anak untuk sekolah biasanya cukup terbantu dengan hasil dari berjualan di pasar akan tetapi seringkali semenjak adanya pandemi virus corona dagangan tidak begitu laku, dan hal itu membuat perasaan saya jadi khawatir dan cemas jika hal ini berlangsung lama mungkin saya akan berhenti berjualan untuk sementara waktu.</p>
----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dapat diketahui pengaruh terhadap pendapatan pedagang berbeda beda ada yang meningkat dan ada yang menurun sesuai dengan kebutuhan yang mereka jual masing-masing terkait naik atau turunnya pendapatan hal itu berpengaruh terhadap keadaan mental para pedagang karena

rendahnya pendapatan menjadi pemikiran bagi pedagang yang berujung pada kecemasan dan kekhawatiran

4. **Pengaruh Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Pedagang**

Pada kesempatan ini peneliti kembali mengajukan pertanyaan

Tabel 5. Hasil wawancara.

Pertanyaan	Jawaban informan
<p>selama berdagang apakah Social Distancing berpengaruh kepada kesehatan pedagang?</p> <p>Dari segi kesehatan mental bagaimana?</p>	<p>Informan I meyakini bahwa” Selama ini tidak ada Alhamdulillah sehat-sehat saja”.</p> <p>Informan II menjawab “Selama social distancing sehat dan tidak ada terjangkit penyakit apapun”.</p> <p>Informan III menyuarakan bahwa “ Hanya demam biasa mungkin karena kelelahan bekerja”.</p> <p>Pertanyaan tersebut juga peneliti ajukan ke informan lain yang dekat dengan pedagang seperti anak dan suami atau istri pedagang informan tersebut menjawab “sejauh ini tidak mengganggu terhadap kesehatan”.</p> <p>Informan I, “ Alhamdulillah karena di daerah ini sampai saat ini belum ada yang dinyatakan positif covid-19 persaan khawatir dan cemas berlebihan tidak ada jadi tidak terlalu mengganggu mental, rasa was-was tentu ada tapi tidak terlalu dipikirkan.</p> <p>Informan II menjawab” di awal-awal diberlakukannya aturan untuk menjaga jarak pasar menjadi sepi pengunjung dan hal itu sempat membuat pedagang kecewa dengan kebijakan yang dikeluarkan pemerintah, untuk saya sendiri sebenarnya aktivitas jual</p>

	<p> beli bukan hanya tentang pendapatan tetapi bagian terpenting adalah bisa berinteraksi dengan banyak orang dan berkumpul bersama pedagang lainnya membuat saya senang dan juga dapat menghilangkan rasa kesepian, untungnya hanya beberapa minggu pasar sepi pengunjung jika hal tersebut terjadi dalam jangka waktu yang lama mungkin akan sangat membuat pedagang seperti saya stress Informan III, “ mental tentunya terganggu karena berdagang adalah sumber utama keuangan bagi kami jika pendapatan sering mengalami penurunan kecemasan akan tidak terpenuhinya biaya hidup dan sekolah anak sehari-hari terus benjadi beban fikiran bagi kami dan takutnya akan mengakibatkan stress </p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Berdasarkan hasil dari wawancara di atas social distancing yang diterapkan di masyarakat khususnya pasar tidak mengganggu kesehatan pedagang secara fisik tetapi mengganggu kesehatan mental para pedagang factor ekonomi membuat para pedagang mengalami gangguan pada kesehatan mental sedikitnya pemasukan menjadi kecemasan akan tidak terpenuhinya kebutuhan sehari-hari selain itu pedagang juga merasa kesepian karena jika biasanya berinteraksi dengan orang banyak membuat pedagang yang berda di usia-usia tua menjadi senang dan merasa memiliki banyak teman namun dalam beberapa minggu di awal penerapan social distancing pasar menjadi sepi hal itu mengakibatkan masalah bagi kesehatan mental pedagang.

5. Perasaan Berdagang Selama Social Distancing

Berdagang ditengah pandemi tentu menimbulkan berbagai persoalan tentang kekhawatiran pedagang akan tertularnya covid19 ditambah lagi dengan adanya penrapan social distancing semakin membuat pedagang cemas dalam hal ini peneliti mengajukan pertanyaan .

Tabel 6. Hasil wawancara.

Pertanyaan	Jawaban informan
Bagaimana perasaan pedagang selama berdagang saat social distancing ?	<p>Informan I mengatakan bahwa merasa aman karena pedagang dan pengunjung pasar ada yang telah melaksanakan protokol kesehatan jadi bisa mengurangi kekhawatiran akan terkena virus namun tetap waspada dengan hal itu.</p> <p>Informan II menyatakan “Perasaan berdagang setahun kebelakang biasa saja kekhawatiran dan kecemasan hanya dirasakan sekitar 2 bulan semenjak diberlakukan social distancing”. Kemudian peneliti bertanya kepada informan ini “kekhawatiran tentang apa yang pedagang rasakan?” informan II menjawab “ Khawatir akan tidak bisa berdagang seperti biasa karena sempat berpikir akan adanya kelangkaan bahan pokok yang akan dijual hingga terhentinya perdagangan”.</p> <p>Informan III menyatakan, “ Perasaan biasa saja tidak begitu cemas karena wabah covid-19 tidak ada di daerah ini”</p>

Peneliti juga mengajukan pertanyaan yang sama kepada informan lain dan jawabannya hampir sama” tidak begitu kahawatir dan cemas”.

Berdasarkan informasi yang di dapatkan dari informan terkait perasaan pedagang di awal penerapan social distancing yang di khawatirkan pedagang bukanlah soal kesehatan mereka kan tetapi bagaimana kedepannya agar tetap berdagang seperti biasa itupun tidak menjadi kekhawatiran yang berlangsung lama karena para pedagang mempunya cara masing-masing untuk tetap berjualan seperti biasanya untuk mencukupi kebutuhan hidup

6. Cara mengatasi sisi buruk yang dialami pedagang selama Social Distancing

Peneliti kembali memberikan pertanyaan

Tabel 7. Hasil wawancara.

Pertanyaan	Jawaban informan
Selama berdagang satu tahun belakangan ini apa yang edagang lakukan ketika mengalami sisi atau hal yang tidak baik selama social distancing?”	Informan I menjawab “ Karena pembeli berkurang yang pergi kepasar jadi berdagang tidak hanya dilakukan di pasar saja tapi juga menerima pembeli yang kerumah. Informan II menyatakan bahwa “ 2 minggu ketika awal-awal pemerintah memerintahkan untuk melakukan social distancing dan hanya memperbolehkan berdagang di pasar sampai jam 14.00 pedagang mengupayakan agar dagangan habis terjual sampai dengan jam yang telah ditentukan dengan menurunkan harga beli barang dan yang terpenting tidak terlalu memikirkan dan mendengarkan berita-berita yang berkaitan dengan corona karena itu akan membuat ketakutan saja”.

	Informan III menyatakan bahwa “ Selama ini hanya dengan tetap mematuhi protocol kesehatan dengan memakai masker dan memakai hand sanitizer sehingga tidak tertular covid19 dan selalu berusaha untuk berfikiran positif bahwa aka nada jalan keluarnya disetiap kendala-kendala yang dihadapi selama pandemi
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dari jawaban informan di atas terlihat bahwa berbagai hal atau sisi yang tidak baik yang dialami pedagang diatasi dengan tetap mematuhi himbauan pemerintah dan melaksanakan protokol kesehatan sebagaimana mestinya serta melakukan strategi berdagang berpikiran positif dan memiliki jiwa yang optimis.

7. Keluhan pedagang selama Social Distancing

Peneliti kembali mengajukan pertanyaan kepada informan .

Tabel 8. Hasil wawancara.

Pertanyaan	Jawaban informan
Apa saja keluhan yang pedagang rasakan selama social distancing?”	Informan I mengatakan bahwa “Sejauh ini tidak ada keluhan karena tetap bisa berdagang seperti biasanya dan kebutuhan sehari-hari tercukupi dengan hasil berdagang dan kepada siapa juga akan mengeluh karena memang kedaan yang mengharuskan untu mebatasi dan menjaga jarak, karena memang itu salah satu solusi terbaik untuk menangani wabah ini”. Informan II menjawab “Tidak ada keluhan, pemasukan lebih besar dari biasanya, kemudian peneliti kembali bertanya kepada

	<p>informan “ Disaat pedagang lain mungkin mengalami penurunan pendapatan mengapa pedagang bisa mendapatkan hasil yang lebih besar dari pada biasanya,</p> <p>Informan II menjawab “ Karena pembeli tidak terlalu tawar-menawar lagi dan pembeli membeli kebutuhan yang dibutuhkan dalam jumlah yang banyak”.</p> <p>Informan III menyatakan bahwa “ hal yang dikeluhkan mengenai pendapatan yang berkurang tapi masih bersyukur karena masih bisa berjualan, karena dari info yang beredar banyak pedagang diluar sana yang berhenti berdagang disebabkan oleh aturan dari pemerintah setempat.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Berdasarkan jawaban dari para informan tidak ada yang menjadi keluhan pedagang karena telah adanya solusi dari masing-masing pedagang untuk tetap mendapatkan hasil sebagaimana mestinya dan selalu bersyukur terhadap keadaan yang dialami.

8. Adaptasi dengan Peraturan Social Distancing

Social distancing menjadi suatu kebiasaan baru yang harus dijalani oleh masyarakat khususnya pedagang. Dengan adanya social distancing membuat pedagang harus menyesuaikan diri dengan peraturan yang ada. Peneliti kembali bertanya kepada pedagang

Tabel 9. Hasil wawancara.

Pertanyaan	Jawaban informan
Apakah pedagang bisa menyesuaikan diri dengan situasi dan	Informan I menjawab “ Seiring berjalannya waktu menjadi terbiasa dengan situasi yang mengharuskan seperti ini karena perubahan

<p>kondisi (social distancing) saat sekarang ini?”</p>	<p>hanya dirसान di awal-awal himbauan pemerintah setelahnya kembali seperti keadaan semula.”</p> <p>Informan II mengatakan bahwa “ Menjaga jarak saat berada dipasar sulit untuk dilakukan bagaimana bisa proses jual beli dipasar dilakukan dengan cara social distancing jadi menjaga jarak hanya dilakukan antara pedagang satu dengan pedagang lainnya itupun tidak berlangsung lama karena banyak yang tidak menghiraukan himbauan pemerintah.”</p> <p>Informan III menjawab “ Tidak ada masalah dengan adaptasi dengan situasi baru ini karena antar pedagang memiliki jarak yang cukup jauh dan memiliki pembatas kawasan berdagang masing-masing dan untuk mematuhi protocol kesehatan seperti memakai masker juga tidak menjadi suatu hal baru bagi pedagang.”</p>
--------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Dari jawaban informan di atas dapat diketahui bahwa perlahan pedagang dapat menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi (social distancing).

C. Pembahasan

1. Dampak Positif Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Pedagang Pasar

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa yang menjadi dampak baik bagi pedagang dengan diberlakukannya social distancing adalah dapat mengurangi kekhawatiran serta kecemasan akan tertularnya wabah covid-19, mendorong pedagang untuk berpikir dengan baik agar

dapat mengatasi hambatan-hambatan yang ada, melatih mental untuk terus berpikir positif dan optimis bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya serta melatih diri untuk senantiasa bersyukur disegala keadaan.

Lebih lanjut arief kresna, dkk (2020: 18) mengatakan bahwa dengan melaksanakan protocol kesehatan dan menerapkan social distancing serta menjaga kebersihan dan melakukan upaya-upaya pola hidup sehat dapat terhindar gangguan kesehatan dari penularan covid-19. Waktu pengoperasian pasar yang baru yang membatasi jam berdagang membuat dagangan pedagang habis dengan cepat dan meraup keuntungan yang lebih besar dari biasanya para pedagang juga memiliki inisiatif untuk membuka warung dirumah untuk menjual kebutuhan yang biasanya di perjual belikan di pasar. Mampu belajar sesuatu dari pengalaman, mampu beradaptasi, memperoleh kesenangan dari segala hasil usahanya, menerima kekecewaan dengan mnejadikan kegagalan sebagai pengalaman Selalu berpikir positi (*positive thinking*) itulah ciri dari mental yang sehat yang harus dimiliki tiap individu (Menurut WHO dalam Vidya Fakhriyani Diana, 2019, hal: 12-14).

Pada saat peneliti melihat langsung proses jual beli yang dilakukan pedagang tidak ada perubahan dengan cara pedagang berjualan, bahan kebutuhan yang disediakan tetap sama dengan kuantitas yang sama. Selain itu pedagang dibantu oleh anak serta istri atau suami pedagang dalam melayani pembeli.

2. Dampak Negatif Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Pedagang Pasar

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan terlihat bahwa dampak buruk atau dampak yang tidak baik yang pedagang alami selama social distancing tidak begitu banyak hanya terkait dengan sepiunya orang berkeliaran keluar rumah khususnya ke pasar dan itupun

tidak berlangsung lama pedagang dan masyarakat lama kelamaan tidak menghiraukan himbauan pemerintah terkait social distancing . menurunnya pendapatan sempat dirasakan oleh beberapa pedagang akan tetapi hal tersebut tidak membuat pedagang mogok jualan karena kegigihan pedagang kuranya pendapatan tidak berlangsung lama lagi-lagi karena tidak menghiraukan anjuran pemerintah namun yang menjadi masalah adalah mengenai rendahnya pendapatan yang nantinya mempengaruhi kesehatan mental pedagang hal itu terlihat dari wawancara yang peneliti lakukan dengan pedagang. Selain itu bagi pedagang yang berada di usia-usia senja yang cenderung merasa kesepian hal yang mereka khawatirkan adalah jika pasar sepi pengunjung berarti akan berkurangnya interaksi yang terjadi baik itu sesama pedagang maupun dengan pembeli dan hal itu menjadi masalah bagi kesehatan mental mereka karena mereka akan merasakan kesepian dan kehilangan banyak teman.

Lebih lanjut cristina purbawati dkk, (2020: 157) mengatakan kebijakan social distancing yang dikeluarkan pemerintah mengakibatkan beberapa orang pedagang kebingungan dan pemasukan terancam defisit parah dan tentunya kebijakan ini berdampak pada perekonomian masyarakat

Berdasarkan observasi peneliti pedagang banyak yang tidak menggunakan masker dengan benar, masker tidak digunakan melainkan hanya digantung di leher dan terlihat para pedagang tidak memakai masker dengan benar seperti pemakaian masker yang digunakan untuk menutup mulut saja.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Di Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok, maka penulis dapat mengambil kesimpulan adalah untuk dampak positif social distancing terhadap kesehatan mental pedagang adalah bisa mengurangi kekhawatiran dan kecemasan akan tertularnya covid-19 ada juga yang berdampak pada beberapa perekonomian pedagang dimana selama pandemi jumlah pendapatan menjadi meningkat, mendorong untuk selalu berpikir positif dan optimis serta senantiasa bersyukur demi menjaga kesehatan mental dan untuk dampak negatif social distancing terhadap kesehatan mental pedagang adalah mengenai pendapatan yang mempengaruhi kesehatan mental menjadi terganggu. Rendahnya pendapatan akan menjadi pemikiran bagi pedagang yang nantinya akan berdampak pada kesehatan mental serta sepi pasar menjadi masalah bagi pedagang yang memasuki usia lanjut, akan merasa kesepian jika pengunjung pasar sepi.

B. Implikasi

Hasil penelitian tentang Dampak Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Pedagang Pasar Nagari Talang Babungo Dan Program Layanan Informasi menunjukkan penerapan social distancing tidak dijalankan dengan baik oleh para pedagang meski pihak kepolisian dan puskesmas langsung turun ke pasar untuk menghimbau masyarakat khususnya yang ada di pasar untuk tetap menjaga jarak dan mematuhi protokol kesehatan.

C. Saran

Beberapa saran yang dapat ditemukan oleh penulis berkaitan dengan penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan kepada pedagang maupun pengunjung pasar untuk mematuhi himbauan dari

pemerintah setempat sebelum terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan.

2. Peneliti menyarankan agar pemerintah setempat lebih tegas lagi kepada masyarakat khususnya pedagang karena banyak diantara mereka yang tidak mengindahkan apa yang di anjurkan oleh pemerintah setempat.
3. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi penelitian, selaian itu peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat membuat dan memberikan sebuah program untuk masyarakat khususnya pedagang terkait cara menghindari atau kiat-kiat mengatasi dampak social distancing terhadap kesehatan mental seperti dengan memberikan layanan informasi, bimbingan kelompok ataupun layanan yang dirasa cocok untuk diberikan.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Agung pratama, nasar, dkk. 2020. *Pengetahuan dan perilaku masyarakat memaknai social distancing. Jurnal digital media dan relationship.* Volume 2. Nomor 1
- Ahadi pradana, hanung. 2020. *Pengaruh kebijakan social distancing pada wabah covid-19 terhadap kelompok rentan di Indonesia.* jurnal kebijakan kesehatan di Indonesia. volume 09 nomor 02 juni 2020
- Ali zenzel, zainul. 2020. *Social distancing upaya pencegahan penyebaran covid-19 perspektif maqashid al-syariah.* Nizham journal of Islamic student. Volume 8. Nomor 1
- Aqib, zainal. 2012. *Ikhtisar Bimbingan dan Konseling di Sekolah.* Bandung: Yrama Widya
- Aziz rahmat, dkk. 2017. *Kontribusi bersyukur dan memafkan dan mengembangkan kesehatan mental di tempat kerja.* Jurnal psikologi dan kesehatan mental. E-ISSN 2528-5158
- Basrowi dan Suwandi. 2008. *Memahami penelitian kualitatif.* Jakarta: Rineka Cipta
- Budiarti santoso, meilanny. 2015. *Kesehatan mental dalam perspektif pekerjaan sosial.* Sosial work jurnal. Volume 6. Nomor 1. E-ISSN 2528-1577
- Bukhori baldi. 2006. *Kesehatan mental mahasiswa ditinjau dari religiuitas dan kehormatan hidup.* Jurnal psikologika. Volume XI. Nomor 22.
- Bungin, Burhan. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif.* Depok: PT Raja Grafindo
- Fajar Muhammad, dkk. 2020. *Bunga rampai pandemic”menyilapi dampak-dampak sosial kemasyarakatan covid-19.* Sulawesi selatan: iain parepare nusantara press

- Daryanto, dkk, 2015. *Bimbingan Konseling panduan Guru BK dan Guru Umum*, Yogyakarta: Graha Media
- Grace Kelly Tahery, Margie, dkk. 2020. *Kesehatan mental dan strategi coping dalam persekrif budaya*.jurnal keperawatan muhamadiyah. Volume 4. Nomor 1
- Hardiana dian. 2020. *Kontruksi konsep social distancing and lockdown dalam perspektif kebijakan publik*. Jurnal kelitbang. Volume 8. Nomor 2. E-ISSN 2622-190X
- Helaluddin & Hengky wijaya. 2019. *Analisis data kualitatif sebuah tinjauan teori &praktik*. Makasar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffray Makassar 2019
- Insan kamil, dodii. 2020. *Dampak positif dan negative covid-19 terhadap kehidupan sosial-agama di Indonesia*, <https://iqt.uinsgd.ac.id/dampak-positif-dan-negatif-covid-19-terhadap-kehidupan-sosial-agama-di-indonesia/>. di akses pada tanggal 22 Februari 2021 pukul 7.00 WIB.
- Krisna arief, dkk. 2020. *Pengaruh physical distancing dan social distancing terhadap terhadap kesehatan dalam pendekatan linguistik*. Jurnal syntax transformation. Volume 1. Nomor 4 juni 2020. E-ISSN 2721-2769.
- Lestari indah, 2015. Pengembangan layanan informasi teknik symbolic model dalam membantu mengembangkan kemandirian belajar anak usia sekolah dasar. Jurnal konseling gusjigang. Volume 1 Nomor 1. I-SSN 2460-1187
- Mardawani. 2020. *Praktis penelitian Kualitatif Teori Dasar dan Analisis Data dalam Perspektif Kualitatif*. Deepublish.
- Nor azimah, rizki, dkk. 2020. *Analisis dampak covid-19 terhadap sosial ekonomi pedagang di pasar kalten wonogiri*. Jurnal ilmu kesejahteraan social. Volume 9. Nomor 1. E-ISSN 2621-6418.

- Novira nina, dkk. 2020. *Persepsi masyarakat akan pentingnya social distancing dalam penanganan wabah covid-19 di Indonesia*. jurnal kependidikan Indonesia. e- ISSN 2502-8537.
- Prayitno. 2012. *Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Padang: Universitas Negri Padang
- Prayugi, wiwig. 2020. *8 manfaat social distancing: kurangi penyebab corona covid-19 hingga perbaiki keuangan*. <https://m.liputan6.com/bola/read/4218360/8-manfaat-social-distancing-kurangi-penyebaran-corona-covid-19-hingga-perbaiki-keuangan>. Diakses pada hari kamis tanggal 11 februari 2020 pada pukul 15.35 WIB.
- Purbawati cristina, dkk. 2020. *Dampak social distancing terhadap kesejahteraan pedagang di pasar tradisional karta sura pada era pandemic corona*. Jurnal ilmiah muqodimmah. Volume 4 Nomor. 2.
- Rejeki andayani, tri. 2020. *Sumber informasi serta dampak penerapan pembatasan sosial dan fisik padamasa pandemic covid-19 studi eksploratif di Indonesia*. Jurnal psikologi sosial. Volume XX Nomor XX.
- Rizal, fadli. 2020. *Social distance cara efektif cegah penyebaran corona*. <https://gaya.tempo.co/read/1320325/sri-mulyani-bekerja-di-rumah-ini-manfaat-sosial-distancing>. Diakses pada hari kamis tanggal 11 februari 2020 pada pukul 15.41 WIB.
- Rona mahmudah, safira. 2020. *Pengaruh pembelajaran daring terhadap psikologis siswaterdampak social distancing*. Jurnal al-mau'idah. Volume 2. Nomor 2
- Septiyan syafarudin, albitar. 2020. *Implementasi pembelajaran daring untuk meningkatkan mutu pendidikan sebagai dampak diterapkannya social distancing*. Jurnal bahasa dan sastra Indonesia. Volume 5. Nomor 1

Sogiyono. 2014. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta

Vania Radhitiya Theresia. 2020. *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kekerasan dalam Rumah Tangga*. Jurnal kolaborasi resolusi konflik. Vol 2. ISSN 2656-1786.

Vidya, fakhriyani, Diana. 2019. *Kesehatan mental*. Jawa Timur: Gramedia

Wismani putri, adisti dkk. 2017. *Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kecemasan)*. Prosiding KS: Riset & PKM. Volume 2. Nomor 2. E-ISSN 2442-4480.

LAMPIRAN

KISI-KISI WAWANCARA

DAMPAK SOCIAL DISTANCING TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN PROGRAM LAYANAN NFORMASI PEDAGANG PASAR NAGARI TALANG BABUNGO KECAMATAN HILIRAN GUANTI KABUPATEN SOLOK

A. Pengantar

Wawancara merupakan cara pengumpulan data untuk memperoleh informasi langsung dari sumber yang bersangkutan. Pada saat proses wawancara, tanya jawab akan dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara (peneliti) yang akan mengajukan pertanyaan dan yang akan diwawacarai (responden) yang memberikan jawaban atas pertanyaan peneliti.

Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan informasi terkait yang akan diteliti oleh penulis, informasi yang didapatkan dari responden akan dikumpulkan atau didata untuk kepentingan penulis. Dengan demikian diharapkan kepada responden menjawab pertanyaan telah disediakan sesuai dengan apa yang dipikirkan, rasakan dan alami tanpa ada yang dibuat-buat.

B. Identitas Responden

1. Nama :
2. Tempat/Tgl Lahir :
3. Tempat tinggal :
4. Status :

C. Petunjuk

Pada wawancara peneliti dapat menyampaikan maksud atau tujuan wawancara dengan demikian peneliti dapat menyusun beberapa daftar pertanyaan dan mencatat serta merekam pokok-pokok wawancara setelah selesai peneliti dapat mengakhiri dengan salam dan dan meminta kesediaan narasumber untuk dapat dihubungi kembali jika ada yang perlu dikonfirmasi ulang atau dilengkapi.

D. Pertanyaan

Fokus	Sub fokus	Pertanyaan
Dampak Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Dan Implikasi Layanan Informasi Pedagang Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok	A. Dampak positif social distancing terhadap kesehatan mental pedagang pasar nagari talang babungo kecamatan hiliran gumanti kabupaten solok	<ol style="list-style-type: none">1. apakah selama social distancing aktivitas berdagang tetap berjalan seperti biasanya?2. Apakah sisi baik dari penerapan social distancing bagi pedagang?3. apakah social distancing mempengaruhi pendapatan pedagang?4. Bagaimana perasaan pedagang selama berdagang saat social distancing5. Apakah social distancing berpengaruh terhadap kesehatan pedagang?

	<p>B. Dampak negatif social distancing terhadap kesehatan mental pedagang pasar nagari talang babungo kecamatan hiliran gumanti kabupaten solok</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah sisi tidak baik yang pedagang rasakan selama social distancing? 2. Apakah proses berdagang berjalan sebagaimana mestinya selama social distancing? 3. Apa yang pedagang lakukan ketika mengalami sisi atau hal yang tidak baik selama social distancing 4. Apasaja keluhan yang pedagang rasakan selama social distancing 5. Apakah pedagang bisa menyesuaikan diri dengan situasi dan
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BATUSANGKAR
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Jl. Sudirman No.137 Kuburajo Lima Kaum Batubangkar 27213, Telp. (0752) 71150, Ext 135, Fax. (0752) 71879
Website : www.iainbatubangkar.ac.id e-mail: lppm@iainbatubangkar.ac.id

28 April 2021

Nomor : B- 0282/In.27/L.I/TL.00/03/2021
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 Rangkap
Perihal : **Mohon Penerbitan Surat Izin Penelitian**

Yth. Bupati Solok
Up. Kepala DPM, PTSP & Tenaga Kerja Kabupaten Solok
Arosuka

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.
Dengan hormat,

Dengan ini disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa Mahasiswa yang tersebut di bawah ini:

Nama/NIM : Yati Kurnia / 1730108088
Tempat/Tanggal Lahir : Talang Babungo, 25 Maret 1999
Kartu Identitas : KTP: 1302176503980002
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Alamat : Jorong Talang Barat Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran
Gumanti Kabupaten Solok

akan melakukan pengumpulan data untuk proses Penulisan Laporan Hasil Penelitiannya sebagai berikut:

Judul Penelitian : **Dampak Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental dan Implikasi Layanan Informasi (Studi di Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok)**
Lokasi : Pasar Nagari Talang Babungo
Waktu : 29 April 2021 s.d 29 Juni 2021
Dosen Pembimbing 1 : Dra. Desmita, M. Si
2 : -

untuk itu, diharapkan kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan surat izin penelitian mahasiswa yang bersangkutan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua,

Dr. H. Muhammad Fazis, M. Pd

Tembusan:

1. Rektor IAIN Batubangkar (Sebagai Laporan)
2. Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Batubangkar.



PEMERINTAH KABUPATEN SOLOK
DINAS PENANAMAN MODAL PELAYANAN TERPADU SATU PINTU DAN TENAGA KERJA

Kompleks Perkantoran Pemerintah Kabupaten Solok
Jalan Raya Solok-Padang Km. 20 Arosuka Kode Pos 27364 Provinsi Sumatera Barat
Telepon/Fax (0755) 31447

Nomor : 070/167/IP/DPMPPTSPNAKER/V-2021
Lampiran : -
Perihal : **Izin Penelitian**

Arosuka, 18 Mei 2021
Kepada,
Yth. Sdr. Wali Nagari Talang Babungo

di
Talang Babungo

Berdasarkan Surat dari Ketua IAIN Batusangkar Nomor: B-0282/In.27/TL.00/03/2021 Tanggal 28 April 2021, bersama ini kami terbitkan Izin Penelitian atas nama:

Nama : **YATI KURNIA**
Tempat / Tgl. Lahir : Talang Babungo / 25 Maret 1999
Alamat : Jor. Talang barat Nag. Talang Babungo Kec. Hiliran Gumanti Gumanti
Nomor Identitas : 082390127460
Judul Penelitian : **"Dampak Social Distancing Terhadap Kesehatan Mental Dan Implikasi Layanan Informasi (Studi Di Pasar Nagari Talang Babungo Kecamatan Hiliran Gumanti Kabupaten Solok)"**
Lokasi Penelitian : Nagari Talang Babungo
Waktu Penelitian : 18 Mei s/d 18 Juni 2021

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak boleh menyimpang dari maksud sebagaimana tersebut di atas.
2. Memberitahukan kedatangan serta maksud Izin Penelitian dilaksanakan dengan menunjukkan surat keterangan yang berhubungan dengan itu, kepada Pimpinan Instansi setelah tiba ditempat yang dituju dan **melaporkan diri** sebelum meninggalkan daerah Penelitian kepada Pimpinan Instansi dan Bupati Solok.
3. Mematuhi semua peraturan yang berlaku.
4. Mengirim hasil Izin Penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar kepada Bupati Solok Cq. Dinas Penanaman Modal, PTSP dan Tenaga Kerja.
5. Bila terjadi suatu penyimpangan / pelanggaran terhadap ketentuan tersebut di atas, maka Izin Penelitian ini akan dicabut kembali

Demikianlah Izin Penelitian diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.



A.n KEPALA
Kabid Perizinan dan Non Perizinan

BUJANG LATIF, S. Sos
NIP. 19650103 198708 1 002

Tembusan :

1. Yth. Bapak Bupati Solok di Arosuka (sebagai laporan)
2. Yth. Sdr. Kepala Kantor Kesbang Pol Kab. Solok di Arosuka
3. Yth. Sdr. Camat Hiliran Gumanti di Talang Babungo
4. Yth. Sdr. Ketua IAIN Batusangkar di Batusangkar

Dokumentasi







