

ABSTRAK

Terdapat berbagai faktor yang dapat membuat seseorang mengalami gangguan kecemasan dan gangguan mood, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri seseorang, yaitu fisiologis dan psikologis. Sedangkan untuk faktor eksternal merupakan faktor yang berasal di luar diri seseorang, seperti lingkungan, masyarakat, dan suatu peristiwa. Urgensi yang Penulis ambil di sini adalah peristiwa pandemi Covid-19 yang merupakan faktor eksternal dan mempengaruhi psikologis seseorang. Metode penelitian atau pendekatan penelitian yang akan digunakan merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dengan pendekatan kualitatif, yaitu pendekatan yang tidak terpaku dengan angka melainkan terfokus pada pengamatan yang memahami suatu kondisi dengan hasil analisa deskriptif. Kecemasan dan gangguan suasana hati dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang umur, tetapi bila diteliti lebih dalam penderita Anxiety dan Mood Disorder yang meningkat tajam di masa Pandemi Covid-19 didominasi oleh remaja hingga dewasa awal. Kurangnya pemahaman terkait gangguan kecemasan dan gangguan suasana hati menyebabkan gangguan mental tersebut dianggap sepele oleh sebagian orang, bahkan beberapa orang yang 'sudah' menyadari mereka mengalami gangguan mental tersebut masih ragu dan takut untuk meminta pertolongan kepada tenaga profesional, karena mahalnya biaya yang harus dikeluarkan. Media aplikasi yang menyediakan fitur konseling secara gratis dan memiliki fitur-fitur yang dapat diakses oleh semua orang akan membantu permasalahan yang dialami oleh penderita maupun masyarakat yang peduli terhadap kesehatan mental mereka.

Kata kunci : Kecemasan, *Mood*, Aplikasi, Kesehatan Mental