

**PENGUATAN PSIKOLOGIS PADA ERA PANDEMI COVID-19  
MELALUI EDUKASI DI MEDIA SOSIAL**  
*PSYCHOLOGICAL STRENGTHENING PANDEMIC ERA OF COVID-19  
THROUGH EDUCATION IN SOCIAL MEDIA*

**Arina Widya Murni\***

Sub Bagian Psikosomatik, Bagian Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran,  
Universitas Andalas, email: arinawidyamurni@med.unand.ac.id

**ABSTRAK**

Pandemi Covid-19 adalah tragedi di bidang kesehatan yang sangat menyita emosi baik bagi masyarakat ataupun petugas kesehatan sendiri. Stresor psikologis terjadi ketika berita yang diterima tentang pandemi memberikan kesan sebagai kabar yang menakutkan dan mengancam kehidupan. Berbagai sikap bisa muncul karena stres akibat berita yang tidak benar tentang Pandemi Covid-19. Perlu dilakukan suatu upaya memberikan edukasi yang benar tentang Pandemi Covid-19. Edukasi yang dianggap efektif saat ini adalah melalui media sosial. Pilihan media adalah grup whatss app dengan membuat kegiatan *sharing talk* yang digagas bersama mahasiswa. *Sharing talk* ini dilakukan sebanyak sepuluh kali sesuai dengan permintaan peserta dan kelompok mahasiswa yang menghubungi. Rata-rata peserta yang ikut berkisar 200 an peserta di setiap kegiatan. Diakhir sesi peserta berinteraksi dengan menyampaikan pertanyaan, sebagian besar mempertanyakan tentang virus corona, penyebaran virus dan pengaruh stres terhadap imunitas tubuh yang sebenarnya sangat mempengaruhi dalam kemampuan bertahan terhadap serangan corona virus. Animo peserta cukup baik ditandai dengan pertanyaan yang bervariasi dan bisa disiapkan untuk menjadi satu buku Tanya Jawab seputar Covid-19. Edukasi melalui media sosial efektif dalam memberikan pengaruh positif kepada masyarakat sehingga membantu mengurangi beban psikologis masyarakat karena Pandemi Covid -19.

**Kata kunci:** *Covid-19, Stres, Edukasi, Media, Efektif*

**ABSTRACT**

*The Covid-19 pandemic is a tragedy in the health sector that has devastated both the public and health workers. Psychological stress occurs when news received about a pandemic gives the impression of being scary and life threatening. Various attitudes can arise due to stress due to untrue news about the Covid-19 Pandemic. An effort is needed to provide proper education about the Covid-19 Pandemic. Effective education is through social media. The choice of media is the whatss app group by creating a sharing talk activity initiated with students who are members of an independent institution. This screening talk is conducted ten times according to the request of the participants and student groups who contacted them. The average number of participants who took part was around 200 participants in each activityies. At the end of the session the participants had a change to interact by asking questions, most of them questioning about the corona virus, the spread of the virus and the effect of stress on immunity which actually greatly affects the ability to survive against the corona virus attack. The participants' interest is quite good, marked by a variety of questions and can be prepared to become a Q&A book about Covid-19. It can be concluded that education through social media is effective in having a positive influence on society so that it helps reduce the psychological burden on society due to the Covid -19 Pandemic.*

**Keywords:** *Covid-19, Stress, Education, Media, Effective*

**PENDAHULUAN**

Muncul pertama kali pada tanggal 31  
Desember 2019, WHO China Country Office  
adalah penyakit yang diketahui disebabkan melaporkan kasus pneumonia yang tidak  
oleh virus yang dinamakan Sars-CoV-2. diketahui etiologinya di Kota Wuhan,

Provinsi Hubei, Cina. Virus penyebab akhirnya teridentifikasi sebagai jenis baru coronavirus (coronavirus disease, COVID-19). Kasus baru ini akhirnya ditetapkan sebagai Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia/ Public Health Emergency of International Concern (KKMMD/PHEIC). Penambahan jumlah kasus COVID-19 berlangsung cukup cepat dan sudah terjadi penyebaran antar Negara [1].

Virus *corona* adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada dua jenis virus *corona* yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona ditularkan antara hewan ke manusia (zoonosis) dan manusia ke manusia [2].

Temuan kasus positif COVID – 19 terus meningkat setiap hari. Data mengenai Covid-19 di Indonesia per 11 Oktober memperlihatkan 333.449 kasus dengan rata-rata penambahan harian 3500-4500 kasus dari 40-45 ribu testing harian. Total pemeriksaan kasus yang sudah dilakukan adalah 2.305.532 (0.87% dari jumlah penduduk). atau 3.762.808 spesimen. Berdasarkan jumlah pemeriksaan ini diketahui angka positivities di Indonesia

adalah 14.46% jauh diatas rerata WHO sekitar 5%. Jumlah total kematian adalah 11.844 atau 3.55%. Secara umum masih ditemukan peningkatan kasus dan kematian di Indonesia, namun jumlah pemeriksaan masih sangat sedikit [3].

Provinsi Sumatera Barat dengan 5.4 juta penduduk memperlihatkan upaya epidemiologi yang cukup optimal. Jumlah orang yang diperiksa adalah 180. 883 orang (3.3% dari jumlah penduduk atau 7.8% dari total pemeriksaan nasional) atau 235.115 spesimen. Total kasus positif adalah 8.699 atau angka positivities 4.8% .Namun jika dilihat dari perkembangan yang ada, pada awal Juli 2020, angka positivities meningkat dari 1% menjadi sekitar 6-7%. Angka kematian meningkat 6 kali lipat dari 30 menjadi 180 dan kasus meningkat sekitar 10 kali lipat dari 800 menjadi 8000-an. Hasil analisis memperlihatkan kondisi ini terjadi karena pengendalian pendatang yang tidak optimal, kepatuhan terhadap protocol COVID 19 masih sangat kurang, pengelolaan tempat isolasi yang sangat terbatas dan persiapan yang ada di rumah sakit.

Wabah penyakit coronavirus 2019 (COVID-19), mungkin membuat stres bagi perseorangan dan masyarakat. Ketakutan dan kecemasan tentang suatu penyakit dapat luar biasa dan menyebabkan gangguan emosi yang kuat pada orang dewasa dan anak-anak. Setiap orang bereaksi berbeda terhadap situasi yang membuat stres tergantung kepada kemampuan adaptasi yang dimiliki. Dampak emosional dari keadaan darurat pada

seseorang dapat bergantung pada karakteristik dan pengalaman, keadaan sosial dan ekonomi dan komunitasnya, serta ketersediaan sumber daya lokal.

Media sosial merupakan media yang diakses dengan mudah melalui smartphone di tangan seseorang. Potensi seseorang mengalami stres dapat dipicu oleh informasi yang dibaca dengan mudah di media sosial tersebut. Orang-orang dapat menjadi lebih tertekan jika mereka melihat gambar berulang atau mendengar laporan berulang tentang wabah di media. Sayangnya berita itu pun terkadang ada yang tidak bisa dipertanggung jawabkan kebenarannya.

Media sosial merupakan suatu sarana komunikasi yang dipergunakan teramat luas pada masa pandemi Covid-19. Penelitian Al-Rabiaah *et.all* (2020) menyatakan Pandemi Mers-CoV berhubungan dengan stres psikologis pada kelompok mahasiswa kesehatan. Didapatkan bahwa informasi dari media sosial berkontribusi menimbulkan kecemasan pada 19,1 % populasi. Demikian juga bagi masyarakat umum, yang dengan mudah mengakses berita tentang Pandemi Covid-19 akan berisiko mengalami kecemasan yang sama. Gangguan kecemasan yang biasa terjadi adalah gangguan kecemasan umum, disamping itu gangguan lain yang banyak terjadi adalah kurangnya kemampuan beradaptasi dengan berita mencemaskan [4].

Seseorang yang menghadapi stress psikologis artinya yang bersangkutan sedang menghadapi tekanan yang dikenal dengan

istilah stresor, dapat berupa kejadian atau peristiwa alam, perlakuan tidak menyenangkan dan berbagai jenis stresor lainnya. Secara alamiah terdapat tiga mekanisme yang dapat terjadi dalam menghadapi stressor yang terjadi, (Hiramoto,1999)<sup>[5,6]</sup>

### 1. Reaksi alarm ( siaga)/ *alarm reaction*

Merupakan reaksi yang spontan dan muncul seketika saat seseorang mengalami stres psikologis Reaksi spontan ini dapat dibagi kepada dua hal, reaksi menerima / menantang (*fight*) atau reaksi melarikan diri (*flight*) . Dalam keseharian kadang di temukan reaksi diam ( tidak *fight* ataupun *flight*). Masa ini dapat berlangsung 3 – 7 hari pertama setelah terpapar stresor.

### 2. Reaksi Bertahan (*the stage of resistance*)

Merupakan waktu yang dipakai untuk mengembalikan kondisi ke homeostasis (keseimbangan), disinilah yang bisa menjadi titik tolak kemampuan atau kegagalan seseorang dalam menghadapi stresor. Bila seseorang yang menghadapi stresor memiliki mekanisme koping yang adaptif, maka seseorang tersebut akan kembali normal. Akan tetapi bila yang dimiliki orang tersebut mekanisme koping yang maladaptif, maka kelainan psikologis akan berlanjut. Masa reaksi bertahan ini akan berlangsung 3 hari sampai dua minggu.

### 3. Reaksi Kelelahan (*the stage of exhaustion*)

Merupakan waktu yang ditandai dengan munculnya berbagai keluhan fisik ataupun

psikologis yang terjadi setelah lebih kurang dua minggu dari awal stresor dialami. Masa ini akan muncul akibat kegagalan seseorang mengaktifkan koping adaptifnya. Keluhan pada masa inilah yang dikenal dengan gangguan psikosomatik. Keluhannya muncul setelah lewat masa dua minggu.

Stres psikologis terbukti akan mempengaruhi sistem imun seseorang. Berada dalam kondisi kecemasan berkepanjangan akan mengganggu pertahanan tubuh. dan justru imunitas tubuh akan lebih menurun. Tidak heran seseorang yang mengalami stress psikologis bersamaan dengan penyakit organik, akan mengalami perawatan yang lebih lama, memicu terjadinya infeksi sekunder dan penurunan kualitas hidup.

Stres psikologis menjadi salah satu pemicu menurunnya imunitas tubuh seseorang. Efek dari kondisi ini adalah mudahnya seseorang mengalami perburukan klinis bila terinfeksi oleh Covid-19. Masyarakat perlu diberikan informasi yang benar agar tidak mengalami problem psikologis yang bisa mempengaruhi daya tahan tubuh mereka.

#### **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Metodenya adalah dengan membuat grup sharing talk dan dipandu moderator lalu edukasi diberikan dengan memposting slide dan diberi keterangan melalui voice note. Kegiatan di lakukan mulai jam 20.00 – 22.00 wib. setelah persentasi materi, dilanjutkan

dengan tanya jawab yang di beri kesempatan bagi peserta bertanya dalam 24 jam.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Salah satu kelompok masyarakat yang berpotensi menjadi Orang Tanpa Gejala (OTG) adalah mahasiswa. Suatu hal yang perlu diberikan informasi tentang Covid-19 adalah kelompok usia ini. Mereka pun tidak luput dari kecemasan, selain masalah infeksinya, potensi gangguan psikologis muncul karena ketidak nyamanan gaya hidup saat ini yang mengekang kebebasan mereka dalam beraktifitas. Informasi yang benar justru akan meningkatkan kemampuan masyarakat untuk dapat bertahan dalam masa Pandemi Covid-19 ini. Informasi yang benar bisa membuat generasi muda ini, siap menjadi perpanjangan tangan tenaga medis untuk mengedukasi masyarakat secara luas. Media yang dipilih adalah sosial media yaitu grup whats app, dengan metoda sharing talk, dengan kapasitas anggota mencapai 250 orang untuk satu kegiatan.

*Sharing Talk* ini dimulai pada bulan Maret 2020, idenya dicetuskan oleh sulitnya melakukan edukasi langsung ke masyarakat sehingga menimbulkan pemikiran untuk melakukan edukasi melalui media sosial yang paling mudah dan banyak di miliki oleh masyarakat. Awalnya target kegiatan adalah mahasiswa karena penulis melakukan kegiatan bersama dengan mahasiswa yang tergabung dalam beberapa kegiatan organisasi di luar kampus. Maka dipilih media yang lazim dipakai oleh mahasiswa yaitu whatts app.

Beberapa hari sebelum kegiatan, informasi kegiatan ini di sampaikan dengan memposting di berbagai media sosial seperti facebook, instagram atau via whatsapp grup lainnya. Flyer yang diposting seperti berikut :

**SHARING TALK**  
Part 3 : Cara Sikapi Wabah Corona

**Pemateri**  
**Dr. dr. Arina Widya Murni**  
SpPD-KPsi FINASIM  
Direktur Pelayanan Medik dan Keperawatan RS Unand  
Trainer Andalasian Karakter

**Moderator**  
**Herlambang**  
@tinasingusti  
Moderator Sharing Talk Part 1, Part 2, Part 3  
Trainer Andalasian Karakter

**Kapan Acaranya?**  
**21 Maret**  
Sabtu, 20.15 WIB  
di grup WhatsApp

**Mau ikutan? Gini caranya :**

1. Udah install WA di HPnya
2. Kudu follow akun IG ini :  
-@miti\_klaster\_mahasiswa  
-@lingkarjuara.id  
-@dapurkepribadian  
-IG moderator kalau bisa
3. Ketik "Waspada Corona" terus DM ke @tinasingusti
4. Lampirkan nama asli dan no WA asli (no kw kw)
5. Ntar di invite ke Grup

In CollaborAction  
MLI LINGKAR JUARA

Kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat baik, karena akhirnya dilakukan setiap malam , karena masih belum banyak informasi yang diterima oleh masyarakat dan

masih banyak yang bingung dengan informasi yang beredar. Peserta pun tidak hanya mahasiswa akan tetapi juga masyarakat umum, dan peserta tidak hanya berasal dari Sumatera Barat, tapi terdapat juga peserta dari pulau Jawa, Kalimantan dan Papua.

Edukasi via *whatts app* setelah beberapa kali tayang kemudian berkembang dengan kegiatan *Instagram Live* setiap sabtu sore pkl 16.30 wib. Edukasi *via whatts app* tetap berlanjut walaupun tidak setiap hari, namun sesuai dengan kebutuhan peserta dari kelompok tertentu seperti mahasiswa, remaja dan masyarakat lainnya. Peserta pun tidak hanya dari Sumatera barat tapi juga berasal luar sumatera bahkan sampai Papua.

Dari ruang tanya jawab terungkap bahwa edukasi yang ingin didapatkan oleh peserta sangat beragam. Setidaknya terdapat 9 kelompok informasi yang diinginkan oleh peserta. Dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Topik yang ditanya saat sesi diskusi beserta contoh pertanyaannya.

Topik	Contoh Pertanyaan
Virus	Apakah benar corona dapat musnah oleh iklim panas?
Pencegahan	Apakah penggunaan alkohol 70% bisa pilihan menjadi solusi daripada harus membuat hand sanitizer sendiri, di samping yang utama kita cuci tangan
Gejala Klinis	Apakah seseorang yang sudah terjangkit covid 19 bisa tidak menunjukkan gejala apapun? Atau hanya sebagian gejala yang muncul pada orang tersebut?
Diagnosis	Akhir-akhir ini terdengar kabar bahwa pemerintah membeli rapid test sebagai alat untuk mendeteksi covid-19, apakah alat ini benar-benar valid untuk mendeteksi covid-19 buk? dan apakah alat ini benar-benar bisa dijadikan solusi untuk membantu tenaga medis?
Tata Laksana	Apakah benar jambu biji memberikan manfaat yang bisa digunakan sebagai alternatif pengobatan?
Aspek Psikis	Saya takut terpapar covid-19 karena pulang balik rumah sakit. Apa yang harus saya lakukan?
Regulasi PSBB	Bagaimana solusi yang tepat agar PSBB bisa tertib kembali? Apa yang bisa kami lakukan sebagai pengguna media sosial?

Herd Immunity	Apakah mungkin Indonesia akan melakukan penerapan <i>herd immunity</i> dalam mencegah wabah Corona jika sistem lockdown tidak efektif?
Pandemi	Apakah lama suatu wabah/pandemi bisa diprediksi bu? Apakah itu berdasarkan pengalaman beberapa negara yang telah melalui, atau berdasarkan keilmuan medis?
RS Unand	Rumah Sakit Unand apakah dapat memberikan pelayanan terbaik yang adil dan sesuai dengan harapan?

Masing- masing topik pertanyaan terdiri atas beberapa pertanyaan dan akhirnya disusun dalam satu buku Tanya Jawab seputar Pandemi Covid-19, yang saat ini sedang dalam proses editing.

Penguatan aspek psikologis diberikan pada pertanyaan yang terkait dengan problem psikologis. Berikut beberapa contoh pertanyaan yang terkait aspek psikologis

1. Tanya: Sebagai pasien psikosomatis saya merasakan tingkat kecemasan yang luar biasa dengan wabah covid 19 ini. Sehingga berpengaruh ke tubuh dan merasakan sensasi - sensasi yang menyerupai gejala terjangkit covid 19 hampir setiap harinya. Apa tips untuk bertahap bisa mengurangi tingginya tingkat kecemasan saya saat ini?
2. Tanya: Saya takut terpapar covid-19 karena pulang balik rumah sakit. Apa yang harus saya lakukan?.
3. Tanya: Bagaimana pendapat ibuk terkait sistem keamanan / penjagaan di ruang isolasi RS M.Jamil khususnya?
4. Tanya: Bagaimana cara kita menjelaskan kepada masyarakat awam mengenai covid-19, karena ketika kita menjelaskan mengenai ini masyarakat malah menganggap remeh.
5. Tanya: Lingkungan sosial cenderung mengasingkan ODP dan PDP serta

memberikan stigma negatif dan mempengaruhi psikis mereka. Apakah kondisi tersebut dapat memperburuk kondisi mereka dan bagaimana mencegah hal tersebut?

6. Tanya: Bagaimana tanggapan ibu terhadap tugas kuliah yang meningkatkan stres?
7. Tanya: Selain kelola stress apalagi yang perlu dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh?
8. Tanya: Saya kebetulan bekerja di salah satu rumah sakit swasta, dan tiap hari berinteraksi dengan bermacam pasien dan keluarga pasien. Apa yang harus saya peraiapkan dari segi mental dan fisikal nya?
9. Tanya: Mengenai stress yang dikarena info media tentang status terkini. Bagaimana pendapat ibuk tentang hal tersebut?
10. Tanya: Perihal stress yang mampu membuat imun tubuh turun buk, nah karna berpikir jangan dibawa pikiran malah membuat orang menjadi acuh dan masa bodo dengan perkembangan kasus ini buk, bagaimana tanggapan ibuk?
11. Tanya : Berkaitan dengan stres, banyak mahasiswa yang stres efek dari kuliah *online*, tidak hanya mahasiswa, siswa SD atau siswa SMP dan SMA mereka juga

merasakan jenuh dan stres dengan tugas yang menumpuk, padahal dengan stres tersebut akan menyebabkan imun tubuh menurun Bu, dan akan menyebabkan penyakit lain juga bu, seperti hipertensi. Jadi bagaimana menurut ibu dengan ketentuan kuliah dan sekolah di rumah yang harus membuat tugas yang begitu banyak bu? Apakah itu kebijakan yang benar yang dilakukan oleh rektor ataupun kepala sekolahnya bu?

12. Tanya : Apakah rumah sakit rujukan atau pihak terkait akan menyebarkan kepada masyarakat mengenai tempat yang sudah dikunjungi oleh penderita di Sumatera Barat khususnya Padang?
13. Tanya :Apakah ada tips terapi untuk menghilangkan kecemasan ini bu?
14. Tanya:Bagaimana harusnya cara saya menenangkan keluarga dan mencoba mengedukasi keluarga saya dengan kata yang mudah dipahami dan tidak seperti menggurui bu?
15. Tanya : Kenapa tingkat kecemasan meningkat tinggi dan bagaimana cara menyikapi hal ini?

Dari contoh-contoh pertanyaan diatas dapat dilihat bahwa banyak hal yang bisa memicu stres psikologis seseorang terkait Pandemi Covid -19 ini. mulai dari kecurigaan tentang gejala yang mirip dengan Covid-10 , cara penularan yang mencemaskan, sampai pengakuan terhadap rasa cemas terinfeksi serta teknik untuk mengatasi rasa cemas yang terjadi. Selain memikirkan diri sendiri, peserta ternyata juga punya perhatian pada

keluarga ataupun masyarakat yang disadari bisa memicu kecemasan pada diri mereka sendiri.

### KESIMPULAN

Aspek psikologis nyata dialami oleh masyarakat baik yang sudah mengalami gangguan psikosomatik maupun yang sebelum pandemi sehat secara psikis dan fisik. Penguatan psikologis dengan menggunakan sosial media yang mudah dan terjangkau mampu membantu masyarakat yang mengalami stres psikologis karena pandemi Covid-19. Perlu dilakukan edukasi yang terus menerus, mengingat pandemi belum berakhir. Edukasi psikologis sangat berperan dalam melatih kemampuan adaptasi masyarakat untuk menghindari kemungkinan mengalami Stres Pasca Trauma pada tahun-tahun berikutnya.

### SARAN

Edukasi tentang pandemi Covid-19 semestinya komprehensif dan holistik mencakup aspek penyakit dan psikologisnya. Tidak ada hambatan dalam mengedukasi dan masyarakat tetap bisa mengikutinya menggunakan fasilitas yang ada.

### REFERENSI

- [1] Sumbar tanggap corona. <https://corona.sumbarprov.go.id/>.- Diakses tanggal 5 April 2020.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian *Coronavirus Disease (COVID-19)* mRevisi ke-5. [https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-05\\_Pedoman\\_P2\\_COVID-19\\_13\\_Juli\\_2020\\_1.pdf](https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/REV-05_Pedoman_P2_COVID-19_13_Juli_2020_1.pdf), diakses tanggal 11 Oktober 2020.
- [3] Sumbar tanggap corona. <https://corona.sumbarprov.go.id/>.- Diakses tanggal 11 Oktober 2020.

- [4] Al Rabiaah A, Temsah MH, Al Eyadhi AA, Hasan GM, Al Zamil F, Al Subae S, Alsohime F, et al 2020. Middle East Respiratory Syndrome- Corona Virus (MERS-CoV) associated stress Among medical students at a university teaching hospital in Saudi Arabia. *J Infect Public Health*.
- [5] Hiramoto RN, Solvason HB, Mei-Hsueh C,dkk.1999.Psychoneuroendocrineimmunology perception of stress can alter body temperature and natural killer cell activity. *Intern J Neuroscience*,: vol 98 p 92 – 129.
- [6] Cheung V, Cheung C, C Sham P, Ming Chu C, Chuen Wong P, WT Tsang K, Chua SE.2007. Stress and Psychological Distress Among SARS Survivors 1 Year After the OutbreakThe Canadian Journal of Psychiatry: Vol 52, No 4, April: 233-40