

Pentingnya Mental Tangguh Di Masa Transisi Pandemic Covid-19

Cucu Arumsari¹, Eko Yulianto²

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya¹, Universitas Siliwangi²
e-mail: cucu.arumsari@umtas.ac.id¹, ekoyulianto@unsil.ac.id²

Info Artikel

Sejarah Artikel

Diterima: 6 Januari 2022

Revisi: 17 Maret 2022

Disetujui: 20 April 2022

Dipublikasikan: Juni 2022

Keyword

Mental Tangguh

Pandemi COVID-19

Abstract

This article aims to explain a tough mental learning model during the transition period of the corona pandemic based on social media in Indonesia. In order to develop mental health and form a strong mentality, which is needed during the crisis, especially the one that has been experienced, namely the corona pandemic, a tough mental learning model is carried out during the corona pandemic based on social media in Indonesia. The specific target of this tough mental learning model during the corona pandemic is the implementation of psychoeducation by empowering individuals, families, and communities to be able to find, maintain, and optimize their mental health conditions in dealing with everyday life, even during the crisis of adjustment to the corona pandemic transition.

Artikel ini dapat diakses secara terbuka dibawah lisensi CC-BY-SA



Pendahuluan

Kesehatan mental diperlukan setiap individu, keluarga, kelompok ataupun masyarakat. Tetapi pada kenyataannya dengan berbagai permasalahan sehari-hari yang dihadapi seseorang ataupun masyarakat bisa menjadi terganggu mentalnya yang akan mempengaruhi kehidupannya. Apalagi dimasa pandemi corona, banyak masalah menimpa banyak orang yang tidak diprediksi sebelumnya, yang dapat mengakibatkan takut, tidak nyaman, stres sampai depresi. Penelitian Gunawan & Bintari (2021), kejadian dalam hidup yang tidak menyenangkan seperti akibat pandemi Covid-19 mampu menyebabkan stres dan berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Sehingga mahasiswa merasakan stres, cemas, menarik diri dari lingkungan, kurang termotivasi, bosan, merasa tidak percaya diri, serta merasa terganggu kondisi psikologisnya selama pandemi Covid-19. Selain itu penelitian Fauziyyah, Awinda, & Besral (2021) mengungkapkan 55,1% stres dialami oleh mahasiswa Indonesia selama perkuliahan online serta dengan kecemasan selama perkuliahan daring sebesar 40%. Seperti yang diberitakan BBC (08 April 2020) berita di koran, TV, radio, sampai media sosial banyak menyiarkan korban tewas akibat covid-19, sampai dengan hitungan korban secara statistik yang menakutkan, dalam berita tersebut didukung artikel ilmiah yang menyatakan hal tersebut dapat mengakibatkan peningkatan kecemasan, dan mempengaruhi kesehatan mental. Semua informasi yang tersedia baik positif maupun negatif, akan diproses atau dikelola dalam otak, sehingga menghasilkan suatu respon kognitif berupa penilaian atas informasi tersebut. Seluruh informasi positif ataupun negative akan menghasilkan respon kognitif, sehingga menghasilkan informasi guna memahami dunia sosial yang disebut kognisi sosial (Tylor, dkk 2009).

Tetapi ketika gagal memahami akan muncul bias kognisi sosial, overconfidence dan heuristik (Agung, 2020) Seringnya pemberitaan mengenai pandemi setiap orang cemas (Vibriyanti, 2020). Informasi media sosial salah satu yang mempengaruhi keadaan psikologis masyarakat (Dong & Bouey, 2020). Menurut penelitian Agung (2020) Bias kognisi sosial akibat dari pandemic covid-19 berpotensi mempengaruhi perubahan perilaku dan mempengaruhi emosi. Oleh karena itu menurut penelitian Vibriyanti (2020) Hal yang perlu dilakukan dalam mengelola kecemasan adalah dengan mengelola informasi dengan seksama dan tidak buru-buru. Selain itu mencari informasi terkait kesehatan mental di berbagai sumber onlin (Banerjee, 2020). Penggunaan media menjadi

penting untuk menyebarkan nilai-nilai atau norma sosial, sehingga orang lebih patuh dengan himbauan pemerintah dalam menghadapi covid 19 (Agung, 2020). Pembelajaran melalui media dimasa pandemi juga dilakukan oleh peserta dik siswa usia dini, dasar, menengah pertama, menengah atas sampai mahasiswa.

Pembelajaran melalui media dimasa pandemi juga dilakukan oleh peserta dik siswa usia dini, dasar, menengah pertama, menengah atas sampai mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al., (2004) Menyatakan penggunaan internet dan teknologi multimedia memberi dampak pada ilmu pengetahuan dan dapat menjadi salah satu alternative di kelas tradisional. Berbagai media juga dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran secara daring. Kelas online misalnya google classroom, edmodo dan schoology (Enriquez, 2014; Sicat, 2015; Iftakhar, 2016) ditambah lagi seperti WhatsApp (So, 2016). Belajar online juga menggunakan media sosial seperti instagram dan facebook (Kumar & Nanda, 2018). Penelitian Sadikin dan Hamidah (2020) menyatakan pembelajaran online dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan terdapat hal negatif dari informasi media terhadap masyarakat terdapat masyarakat yang terganggu mentalnya ditunjukkan dengan kecemasan, setres sampai depresi. Tetapi bagi yang bisa memanfaatkannya media sosial maupun media informasi bisa menjadi salah satu jalan keluar yang membantu juga di masa transisi covid 19 ini, diantaranya membantu dunia pendidikan, dengan media sosial walaupun guru dan siswa tidak bisa bertatap muka, proses pembelajaran bisa tetap berjalan dengan menggunakan berbagai platform media. Oleh karena itu model pembelajaran mental tangguh pada masa pandemi corona berbasis media sosial di Indonesia sangat diperlukan, karena bisa membantu memberikan pendidikan bagi masyarakat bagaimana menyikapi keadaan transisi covid 19 menggunakan internet.

Hasil dan Pembahasan (Jika gagasan konseptual cukup Pembahasan)

Menurut Lowenthal (Dewi 2012) individu yang sehat mentalnya memiliki karakteristik memiliki sifat-sifat baik dan positif atau kebijakan (virtues). Namun pada kenyataannya dimasa pandemi covid-19 kesehatan mental masyarakat terganggu, hal ini sesuai dengan hasil survei Iskandarsyah dan Yudiana (2020) menunjukkan 78 % partisipan cemas dengan penyebaran COVID-19 dan 23% merasa tidak bahagia atau dalam kondisi tertekan. Penelitian Wang, dkk (2020) Dengan 1.210 responden dari 194 kota di Cina. Melaporkan, 53,8% dampak psikologis dari wabah covid-19 sedang atau berat; 16,5% gejala depresi sedang hingga berat; 28,8% gejala kecemasan sedang hingga berat; dan 8,1% melaporkan tingkat stres sedang hingga berat.

Prinsip memahami Kesehatan Mental menurut Schneiders (Dewi,2012) menyatakan terdapat 3 komponen prinsip yang mempengaruhi; (1) sifat manusia, (2) hubungan manusia dengan lingkungannya, (3) didasari atas hubungan individu dengan Tuhan. Hal ini perlu diperhatikan, apalagi dimasa pandemi covid 19 berbagai aspek profesi masyarakat merasakan dampaknya. Hal ini sesuai dengan penelitian Tan dkk (2020) melaporkan COVID-19 di Singapura berdampak terhadap pekerja medis dan non medis yang bekerja sebagai tenaga kesehatan diantaranya, kecemasan, stres ,post traumatic stress disorder (PTSD) dan depresi. Hal tersebut salah satu penyebabnya bisa jadi karena stigma.

Menurut Earnshaw (2020) stigma mampu mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis termasuk kesehatan mental. Stigma penolakan penderitanya covid-19 dimedia sosial sangat banyak. Dan di media sosial pun kita bisa mengakses berita pasien covid 19 yang sudah meninggal masih terdapat penolakan jenazah. Stigma telah menyebabkan ketakutan, kekhawatiran berlebihan di masyarakat akan tertular COVID-19 (Agung, 2020). Secara sosialpun keluarga pasien menerima dampak stigma sehingga mendapatkan bullying dan penolakan secara langsung ataupun melalui media sosial, stigma juga dapat berdampak pada perilaku diskriminatif dari orang lain (Link, &

Phelan, 2001).

Dampak stigma menimbulkan individu mengalami kecewa dan stress (Frost, 2011). Stigma negatif penyakit COVID-19, membuat orang cenderung melakukan perbuatan yang melanggar norma, yaitu kebohongan atau tidak jujur ketika ditanyakan berkaitan dengan COVID-19, Seseorang rela membahayakan orang lain demi menjaga nama baik, harga diri dan menghindari stigma negative, pandemi COVID-19 telah mempengaruhi idividu dalam kehidupan sosial (Agung 2020).

Kurniasari, Rusmana, & Budiman (2019) menyatakan kesejahteraan psikologis terdapat hubungan positif dengan performa akademis, sehingga perlu dijaga dengan baik agar dapat mendukung perkuliahan yang efektif. Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan kesehatan mental yang positif pada diri individu sehingga menyebabkan tumbuhnya emosi positif, sehingga seseorang dapat merasakan kebahagiaan, kepuasan, dan keseimbangan dalam hidup, dan mampu menjauhkan individu dari berperilaku negatif (Ryff, 2014)

Dari pemaparan di atas diperlukan layanan kepada masyarakat dari berbagai pihak salah satunya dengan psikoedukasi untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan mental untuk menjadi tangguh. Dewi (2012) menyatakan ada beberapa macam psikoedukasi, antara lain: 1. Pemberian informasi tentang kesehatan mental 2. Meningkatkan resiliensi 3. Membentuk support group 4. Meningkatkan mendukung berbagai bentuk media psikoedukasi (misal: leaflet, poster, video, dokumentasi) Sedangkan untuk pelaksanaan psikoedukasi.

Upaya tersebut diharapkan bisa menjadi salah satu pilihan masyarakat dalam menyikapi dan menghapai covid 19, dan mampu memanfaatkan berita atau media kepada hal yang positif. Karena dengan psikoedukasi berbasis media sosial bisa mempengaruhi persepsi, sikap, yang merupakan bagian kesehatan mental.

Hal tersebut didukung dengan pendapat dalam situasi pandemi, keinginan untuk isolasi dipengaruhi oleh sikap, persepsi norma sosial dan kontrol perilaku (Zhang, dkk, 2020). Penelitian Wise, dkk (2020) menyatakan persepsi risiko tertular dan persepsi dampak COVID-19 (ekonomi, pelayanan kesehatan) meningkat perilaku protektif individu (mencuci tangan, menjaga jarak sosial).

Simpulan

Penanaman mental tangguh kepada masyarakat diperlukan perhatian dari semua pihak, salah satunya dari cendekiawan bimbingan dan konseling, diantaranya dengan pemberian psikoedukasi secara online dan offline. Mengingat masyarakat menghadapi transisi dari masa pandemi corona ke masa normal. Peserta didik menyesuaikan yang tadinya belajar daring ke belajar offline, tenaga pekerja yang WFH beralih ke pekerja langsung, masyarakat dihadapkan transisi, tetap siaga terhadap covid tetapi sudah memulai aktifitas langsung dengan dunia. Dari semua itu sangat mempengaruhi mental masyarakat, karena harus menyesuaikan yang tadinya serba online, sekarang beralih ke normal. Oleh karena itu diperlukan layanan BK pada masyarakat, salah satunya psikoedukasi bagi masyarakat.

Daftar Pustaka

Agung, Ivan Muhammad (2020) *Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi Vol. 1, No. 2, Mei, 2020 (68 – 84)

Arumsari, dkk (Pentingnya Mental Tanggu.....)

- Banerjee D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian J. Psychiatr.* <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- Dong L, & Bouey J (2020). Public mental health crisis during COVID-19 pandemic, China. *Emerging Infection Diseases*.7, 23- 26 <https://doi.org/10.3201/eid2607.200407>
- Dewi, Kartika Sari. (2012). *Kesehatan Mental*. Semarang. UPT UNDIP Press Semarang
- Enriquez, M. A. S. (2014). Students' Perceptions on the Effectiveness of the Use of Edmodo as a Supplementary Tool for Learning. *DLSU Research Congress*.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004> .
- Frost, D. M. (2011). Social stigma and its consequences for the socially stigmatized. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(11), 824-839. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2011.00394.x
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113-123.
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Psychological Well-Being, Stress, and Emotion Regulation in First Year College Student during COVID-19. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51-64.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58.
- Link, B.G & Phelan, J.C (2001). Conceptualizing Stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363-385.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10- 28.
- So, S. (2016). Mobile instant messaging support for teaching and learning in higher education. *Internet and Higher Education*. <https://doi.org/10.1016/Zj.iheduc.2016.06.001>
- Kumar, V., & Nanda, P. (2018). Social Media in Higher Education. *International Journal of Information and Communication Technology Education*.
<https://doi.org/10.4018/ijicte.2019010107>
- Tan BY, Chew NW, Lee GK, et al. Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Health Care Workers in Singapore. *Ann Intern Med*. 2020; [Epub ahead of print 6 April 2020]. doi: <https://doi.org/10.7326/M20-1083>
- Taylor.S,E, Peplau,L.A & Sear, D.O , (2009). *Psikologi Sosial Jakarta:prexada group*
- Vibriyanti, Deshinta (2020) *Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19*. Pusat Penelitian Kependudukan, Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia *Jurnal Kependudukan Indonesia*. Edisi Khusus Demografi dan COVID-19 69-74
- Wang , C , Pan, R , Wan, X 1 , Tan, Y, Xu, L 1 , Ho,C.S & Roger C. Ho, R.C(2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China., *International.Journal of Environment Research and . Public Health*, 17, 1729; doi:10.3390/ijerph17051729
- Wise, T., Zbozinek, T., Micheline, G., Hagan, C. C., & Mobbs, D. (2020). Changes in risk perception and protective behavior during the first week of the COVID-19 pandemic in the United States. *PsyArXiv Preprints*. doi: 10.31234/osf.io/dz428.
- Zhang, D., Zhao, J. L., Zhou, L., & Nunamaker, J. F. (2004). Can e-learning replace classroom learning? *Communications of the ACM*. <https://doi.org/10.1145/986213.986216>

Zhang,X, Wang, F 3 , Zhu, C & Wang, Z (2020), Willingness to Self-Isolate When Facing a Pandemic Risk: Model, Empirical Test, and Policy Recommendations .International Journal of Environmental. Research and. Public Health, 17, 197;
doi:10.3390/ijerph17010197