

Kesehatan Mental dan Pandemi Covid-19

Khofifah¹, Ainun Mutmainnah², Ananda Ade Salsabila³, Ahmad Ridfah⁴, Ismalandari Ismail⁵

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Psikoedukasi yang dilakukan yaitu untuk menambah informasi kepada masyarakat mengenai hubungan kesehatan mental dengan situasi pandemi Covid-19. Topik psikoedukasi yaitu mengenai bagaimana tetap menjaga kesehatan mental dan mencegah stigma negative dalam situasi pandemi Covid-19 saat ini agar masyarakat tidak tertular pada Covid-19 dan memutuskan rantai penyebaran virus. Psikoedukasi dilakukan dengan menyebarkan poster ke media social (*Whatsapp, Instagram, dan Facebook*) dan memberikan survey kepada responden yang menyukai poster yang diberikan tersebut. Hasil dari pelaksanaan psikoedukasi ini yaitu responden menyukai dan memahami isi poster yang diberikan, responden juga mendapatkan manfaat dari informasi dan akan menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari khususnya selama pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Kesehatan Mental, Pandemi Covid-19

Abstract. The Psychoeducation carried out is to increase information to the public about the relationship between mental health and the Covid-19 pandemic situation. The topic of psychoeducation is about how to maintain mental health and prevent negative stigma in the current Covid-19 pandemic situation so that people do not contract Covid-19 and break the chain of spreading the virus. Psychoeducation is carried out by distributing posters to social media (*Whatsapp, Instagram, and Facebook*) and giving surveys to respondents who like the posters given. The results of this psychoeducation implementation are that respondents like and understand the contents of the posters provided, respondents also benefit from information and will apply this information in their daily life, especially during the Covid-19 pandemic.

Key Word: *Psychoeducation, Mental Health, Covid-19 Pandemic.*

I. PENDAHULUAN

Keadaan yang memburuk dialami oleh hampir semua belahan dunia terutama di Indonesia akibat dari pandemik Covid-19 (corona virus). Hal itu membuat beberapa tempat umum seperti sekolah, kampus, kantor, mall dan beberapa tempat lainnya ditutup untuk sementara dan dilakukannya *work from home*. Masyarakat harus tinggal di rumah, siswa tidak pergi kesekolah, mahasiswa melakukan kuliah online serta banyak pula orang yang harus kehilangan pekerjaan akibat dari Covid-19 ini.

Sukadiyanto (2010) mengemukakan bahwa stress muncul sejalan dengan peristiwa dan perjalanan kehidupan yang dilalui oleh individu dan terjadinya tidak dapat dihindari sepenuhnya. Pada umumnya, individu yang mengalami stress akan terganggu siklus

kehidupannya dan merasakan ketidaknyamanan. Bahkan, stress yang berkelanjutan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain sehingga masyarakat perlu memahami indikasi gejala stress, dampak stress pada diri individu, mengetahui penyebab stress, dan cara menguranginya. Adanya covid-19 membuat banyak orang yang mengeluh bosan, letih, jenuh bahkan stress karena melakukan semuanya di rumah sehingga kami mengangkat salah satu topik diatas untuk psikoedukasi kami.

Lieberman (1992) menyatakan bahwa individu yang merasa mendapatkan dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat mengakibatkan stress. Dukungan sosial yang positif dapat membuat individu merasa

diterima, tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten. Hal tersebut menjadikan topik psikoedukasi kami untuk ditujukan kepada masyarakat agar memberikan dukungan kepada tenaga-tenaga medis, para pekerja yang sedang berjuang dan kepada seluruh orang yang membutuhkan bantuan serta dukungan pada situasi saat ini.

Pentingnya pencegahan agar tidak terkena virus juga menjadi topik psikoedukasi kami karena hal itulah yang sangat penting untuk memutuskan rantai penularan covid-19.

Walsh (2010) menjelaskan bahwa psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan atau masalah dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

- Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan dengan menyebarkan tiga poster yang memiliki tema yang berbeda di media sosial yaitu instagram, whatsapp dan facebook. Berikut poster yang akan disebar:



Gambar 1. Poster 1



Gambar 2. Poster 2



Gambar 3. Poster 3

- Memberikan *google form* pada setiap orang yang menyukai postingan poster tersebut. Pertanyaan dalam survei meliputi apakah responden menyukai poster tersebut, apakah responden mengerti isi dari poster, bagaimana tanggapan responden terhadap poster, apakah poster bermanfaat dan memberikan informasi, dan apakah responden dapat menerapkan isi dari poster tersebut. Pilihan jawaban dari pertanyaan survei tersebut yaitu iya, mungkin dan tidak.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

A. Menyebarkan poster ke media Sosial

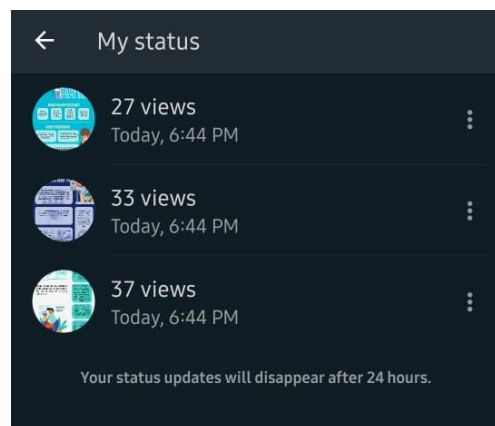
Penyebaran poster ke media sosial yaitu *Instagram*, *whatsapp*, dan *facebook* mendapatkan banyak respon. Penyebaran poster di lakukan selama sebulan lebih dari tanggal 28 April 2020 hingga 31 Mei 2020. Sebanyak 143 orang menyukai pada postingan *Instagram*, sebanyak 18 orang menyukai pada postingan *Facebook* dan sebanyak 37 orang melihat postingan pada status *Whatsapp*.



Gambar 4. Sebaran Poster di Instagram



Gambar 5. Sebaran Poster di Facebook



Gambar 6. Sebaran Poster di Status Whatsapp

B. Memberikan google form pada partisipan

Sebanyak 198 orang yang menyukai dan melihat postingan poster, diberikan *google form* untuk mengisi survei. Dari 198 orang yang diberikan, hanya 87 responden yang mengisi form survey. Berikut data partisipan survei tersebut:

1. Presentasi usia dimulai dari usia 17 tahun dengan responden sebesar 2 orang, usia 18 tahun dengan responden sebesar 6 orang, usia 19 tahun dengan responden sebesar 28 orang, usia 20 tahun dengan responden sebesar 22 orang, usia 21 tahun dengan responden sebesar 7 orang, usia 22 tahun dengan responden sebesar 4 orang, usia 23 tahun dengan responden sebesar 4 orang, usia 24 tahun dengan responden sebesar 4 orang, dan usia 26 dengan sebesar 5 orang dengan total 87 responden.
2. Jenis kelamin laki-laki sebanyak 59% dan jenis kelamin perempuan sebanyak 40,2 %
3. Suku bugis berjumlah sebanyak 60 responden, dari suku Makassar berjumlah 10 orang responden, suku mandar 4 berjumlah 8 orang responden, suku jawa berjumlah 5 orang responden.
4. Responden bersatus pekerjaan sebagai mahasiswa sebanyak 68 orang responden, sebagai pelajar sebanyak 7 orang responden, sebagai pedangan sebanyak 2 orang responden, sebagai pelaut sebanyak 1 orang responden dan sebagai wiraswasta sebanyak 1 orang responden.

Dari 88 responden, sebanyak 85 responden yang menjawab bahwa mereka menyukai poster yang telah dibuat. Sebanyak 3 responden menjawab mungkin mereka menyukai poster yang kami buat. Kata mungkin mengartikan bahwa responden merasa ragu-ragu dengan jawaban. Sebanyak 83 responden yang menjawab bahwa mereka mengerti isi dari poster tersebut. Sebanyak 5 responden yang menjawab bahwa mereka mungkin mengerti isi dari poster tersebut. 88 responden memahami isi dari poster tersebut. Rata-rata responden mengatakan bahwa poster ini bagus dan

mengedukasi serta menambah wawasan tentang Covid-19. Berikut adalah tanggapan beberapa responden:

Bagaimana tanggapan Anda terhadap poster tersebut? *

Poster tersebut sangat bagus. Kita dpt menambah wawasan tentang covid-19

Bagaimana tanggapan Anda terhadap poster tersebut? *

Isinya bagus, karena mengenal kondisi sekarang ini kita harus saling memberi kesan positif kepada pasien yg terjangkit covid 19 ini. Jangan menyalahkan mereka karena mereka sakit, mereka juga tidak ingin sakit. Jadi kita sesama manusia harus saling mendukung satu samalain, yg masih negatif dirumah aja dan yg positif pergilah periksa dan jangan malu-malu untuk dirawat, untuk yang negatif pula jangan menghujat yang positif karena itu bisa menimbulkan rasa kurang percaya diri mereka dan akhirnya mereka menyembunyikan penyakit mereka dan menulari anda tanpa sadar

Bagaimana tanggapan Anda terhadap poster tersebut? *

Sangat informatif dan detail

Bagaimana tanggapan Anda terhadap poster tersebut? *

Sangat informatif, dan di sajikan dengan cara yang menarik

Dari 88 subjek, sebanyak 86 subjek menjawab kalau poster ini bermanfaat. Tetapi, sebanyak 2 subjek menjawab poster ini mungkin bermanfaat. Sebanyak 60 subjek menerapkan isi dari poster ini setelah membaca poster yang kami buat. Sebanyak 25 subjek mungkin menerapkan isi dari poster ini setelah membaca poster namun terdapat 1 subjek yang tidak menerapkan isi dari poster ini.

Kelebihan dari psikoedukasi berbentuk poster ini sangat mudah untuk diakses. Semua kalangan dapat membaca poster tersebut serta poster memuat berbagai informasi. Kekurangan dari psikoedukasi ini yaitu peneliti tidak bisa memantau apakah benar responden dapat memahami betul tentang informasi yang terdapat dalam poster. Pada juga poster hanya memuat informasi yang singkat tidak terdapat penjelasan yang lebih rinci.

IV. KESIMPULAN

Hasil pelaksanaan psikoedukasi kesehatan mental dapat ditarik kesimpulan:

- a. Sebanyak 198 orang menyukai dan melihat postingan poster psikoedukasi

- kesehatan mental dan 87 responden yang mengisi form survei.
- b. Responden yang mengisi survei berusia 17 hingga 26 tahun yang berasal dari suku empat suku yang berbeda. Rata-rata responden mengatakan ketiga poster tersebut informatif bagi masyarakat umum, bagus, kreatif dan membantu untuk menghilangkan stress pada situasi saat ini.
- c. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyukai dan memahami isi poster yang diberikan, responden juga mendapatkan manfaat dari informasi dan akan menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.
- <http://www.kawalcovid19.id> (di akses 23 April 2020)
- Lieberman, M. (1992). The effect social support on respond on stress. Dalam Bretnitz & Golberger (Eds). *Handbook of stress: Theoretical & clinical aspects*. London: Collier MacMillan publisher.
- Universitas Indonesia. Pandemi corona, kesehatan mental tetap harus terjaga. <http://www.ui.ac.id> (diakses tanggal 23 April 2020)
- Sukadiyanto, S. (2010). Stress dan cara menguranginya. *Cakrawala Pendidikan*, (1), 82176.
- Walsh, J. (2010). *Psychoeducation in mental health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah Swt, karena kehendak dan ridha Nya penulis dapat menyelesaikan pengabdian ini. Penulis sadari pengabdian ini tidak akan selesai tanpa doa, dukungan dan dorongan dari berbagai pihak. Adapun dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada rekan-rekan yang telah membantu mempersiapkan pelaksanaan psikoedukasi ini khususnya Muhammad Fauzi Mahasiswa UNHAS angkatan 2018 jurusan teknik informatika Sebagai Editor dalam membantu merancang poster serta membantu dalam menyebarkan survei. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebut satu persatu yang berperan dalam mengisi survei penelitian. Terimah kasih atas partisipasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Inter-Agency Standing Committee (IASC). 2020. Catatan tentang aspek kesehatan jiwa dan psikososial wabah covid-19 versi 1.0. <http://www.cacatan-tentang-aspek-kesehatan-jiwa-dan-psikososial-wabah-covid19.id> (diakses 23 april 2020)
- Kawal COVID19. 2020. Mencegah dan menangani stigma sosial seputar COVID19.