

## MENCEGAH DAN MENANGANI STIGMA SOSIAL TERKAIT COVID-19 (STUDI *LITERATURE REVIEW*)

**Irpan Ali Rahman**

Prodi S1 Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Jl KH Ahmad Dahlan No 20 Ciamis

Email : [van.vinnot@gmail.com](mailto:van.vinnot@gmail.com)

### Abstrak

Virus COVID-19 pertama kali ditemukan akhir Desember 2019 di Wuhan, Cina. Penderita yang terinfeksi *coronavirus* meningkat dengan cepat di seluruh dunia. Kecemasan dan kekhawatiran publik meningkat di berbagai daerah. Saat wabah COVID-19 berlangsung, gelombang ketakutan dan kekhawatiran di masyarakat telah muncul. Sehingga timbul stigma negatif yang melekat pada penderita yang diberikan oleh masyarakat. Upaya untuk mengubah stigma masyarakat yaitu dengan mendesain program antistigma yang efektif untuk memecah kesalahan persepsi dalam COVID-19, menambah pengetahuan publik dalam COVID-19, dan menyebarkan pesan positif dan suportif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya dalam mencegah dan menangani stigma sosial terkait Covid-19. Metode penelitian ini adalah studi *literature review* dengan sumber data kualitatif dari penelitian. Strategi pencarian artikel penelitian berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris yang relevan. Pencarian literatur pustaka dilakukan melalui pencarian *online* di Google Cendekia dan juga *website* SINTA (*Science and Technology Index*). Terdapat 15 artikel yaitu sebanyak 4 artikel membahas kejadian stigma, 7 artikel membahas dampak psikologis yang ditimbulkan dari stigma terkait COVID-19, serta 4 artikel membahas pencegahan stigma sosial terkait COVID-19. Kesimpulan, untuk melawan stigma negatif terkait COVID-19 dapat dilakukan dengan menyebarkan fakta, melibatkan *influencer* sosial (*engaging social influencers*), memperkuat suara (*amplify the voices*) orang-orang yang pulih dari COVID-19.

**Kata kunci :** COVID-19, *Coronavirus*, Kesehatan Mental, Psikologis, Stigma.

### Pendahuluan

Virus COVID-19, yang sebelumnya dikenal sebagai 2019-nCov, pertama kali ditemukan akhir Desember 2019 di Wuhan, Cina, sebelum menyebar dengan cepat ke seluruh dunia. Pada 15 April 2020, lebih dari 1,9 juta kasus yang dikonfirmasi, dengan setidaknya 123.000 kematian di 213 negara.<sup>1</sup> Virus tersebut dinamakan Corona karena tampilan spesifik mahkotanya seperti protein yang mengelilingi partikel. CoV memiliki genom terpanjang biasanya ditemukan pada hewan dan memungkinkan transmisi ke manusia.<sup>2</sup>

Jumlah orang yang terinfeksi coronavirus meningkat dengan cepat di seluruh dunia, kecemasan dan kekhawatiran publik meningkat di banyak daerah. gelombang ketakutan dan kekhawatiran di masyarakat

telah muncul.<sup>3</sup> Menurut data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), bulan Mei 2020 dari 2364 swaperiksa dan karakteristik responden 72% merupakan perempuan, menunjukkan sebanyak 69% mengalami masalah psikologi, diantaranya 68% mengalami cemas, 67% mengalami depresi dan 77% mengalami trauma psikologis (PDSKJI, 2020). Data COVID-19 menargetkan bahwa pembatasan sosial merupakan cara efektif menurunkan tingkat morbiditas dan mortalitas, tetapi secara tidak langsung juga bisa meningkatkan stigma pada populasi terjangkit COVID-19 khususnya yang sedang melakukan karantina. Akibatnya, masyarakat akan menunda mendatangi pelayanan kesehatan, takut berinteraksi dengan orang lain, berprasangka buruk, bahkan pada

beberapa kasus terjadi tindak kekerasan. Stigma merupakan label negatif yang melekat pada tubuh seseorang yang di pengaruhi oleh lingkungan.<sup>3</sup>

Upaya mengubah stigma masyarakat dengan mendesain program antistigma yang efektif sehingga bisa memecah kesalahan persepsi dalam COVID-19, menambah pengetahuan dan menyebar pesan positif dan suportif. Program seperti itu dapat dirancang dengan penggunaan media sosial, mengingat tingkat akses yang tinggi di media sosial.

### Metode

Pencarian awal literatur dilakukan melalui *Google Scholar* dan *website SINTA* untuk mencari jurnal dan artikel penelitian asli yang terakreditasi. *Literature review* ini menggunakan sumber artikel penelitian berasal dari sumber data kualitatif dimana data kualitatif tersebut berupa rekaman atau observasi tertulis dari sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menganalisis upaya dalam mencegah dan menangani stigma sosial terkait COVID-19.

Populasi adalah semua jurnal hasil penelitian dengan topik upaya dalam mencegah dan menangani stigma sosial terkait COVID-19. Sampel adalah jurnal hasil penelitian dengan upaya dalam mencegah dan menangani stigma sosial terkait COVID-19.

Strategi pencarian artikel penelitian berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris dengan menggunakan kata kunci: "COVID-

### Hasil

Terdapat 15 artikel yang dikelompokkan menjadi beberapa topik stigma terkait COVID-19. Adapun rinciannya sebagai berikut: 4 artikel yang membahas kejadian stigma dan diskriminasi di beberapa negara terkait

Internet memungkinkan orang untuk melakukan komunikasi tanpa batas waktu dan ruang, dan berbeda platform media sosial (seperti *Facebook*, *WhatsApp*, *LINE*, *WeChat*, *Twitter*, *Skype*) telah berkembang dengan baik.<sup>4</sup> Melalui penyebaran informasi dan pengetahuan yang benar dengan mengunggah konten di media sosial, maka ketakutan dan stigma cenderung menurun.<sup>5,6</sup>

Tujuan penelitian untuk mengetahui upaya dalam mencegah dan menangani stigma sosial terkait Covid-19.

19", "stigma", "coronavirus" "psychology", "mental health", "reduce stigma", "COVID-19 stigma intervention", "strategy for COVID-19 stigma" ; ke *database* yaitu GOOGLE SCHOLAR, ELSEVIER, SAGE dengan pembatasan waktu yaitu sejak Januari 2015 hingga Juni 2020. Artikel *full-text* ditelaah untuk memilih jurnal hasil penelitian yang sesuai dengan topik. Diperoleh 25 artikel yang relevan dengan topik.

Berdasarkan hasil penilaian maka diperoleh 15 jurnal hasil penelitian yang layak digunakan sampel untuk dianalisis. Telaah kritis artikel *review* sistematik dan meta-analisis, meliputi validitas, hasil, dan relevansinya. Aspek yang dikritisi meliputi: tahun publikasi, wilayah, desain, sampling, variabel, analisis data, instrumen, hasil penelitian, dan kesimpulan.

COVID-19, 7 artikel membahas dampak psikologis yang ditimbulkan dari stigma terkait COVID-19, dan 4 artikel membahas pencegahan stigma sosial terkait COVID-19.

**Tabel 1. Ringkasan Artikel Mencegah dan Menangani Stigma Sosial Terkait COVID-19**

No.	Penulis	Judul	Metode	Analisis PICOT				
				Population	Intervention	Comparison	Outcome	Time
1	Debra Pettit Bruns, Nina Vanessa Kraguljac, And Thomas R. Bruns <sup>(2)</sup>	<i>Covid-19: Facts, Cultural Considerations, And Risk Of Stigmatization</i>	Penelitian ini merupakan studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptif analitik.	Populasi dan sampel penelitian ini menggunakan artikel dan hasil penelitian dari berbagai sumber.	Telaah pustaka	Tidak ada pembandingan	Covid-19 merupakan virus yang cukup berbahaya dan mempengaruhi berbagai aspek seperti kesehatan personal, tenaga kesehatan, pemerintahan, ekonomi, perjanan lintas negara. Penelitian menerangkan mengenai adanya resiko stigmatisasi pada populasi terjangkit Covid-19 yang melakukan karantina. Akibatnya orang-orang akan menunda untuk mendatangi pelayanan kesehatan, takut untuk berinteraksi berprasangka buruk, dan bahkan pada beberapa kasus terjadi tindak kekerasan.	2020
2	N. Kardinah, Fenti Hikmawati, Ujang Rohman <sup>(7)</sup>	Metode Zikir Sebagai Upaya Keluarga dalam Menghadapi Kecemasan Pandemi Covid-19	Penelitian kualitatif dengan pendekatan partisipatoris ( <i>Participatory Approach</i> )	Tiga keluarga di kompleks X	Wawancara via <i>WhatsApp</i> kepada tiga keluarga di kompleks X dan dianalisis menggunakan penelusuran pustaka.	Tidak ada pembandingan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir dapat dijadikan sebuah metode keluarga dalam menghadapi kecemasan pandemi Covid-19. Zikir keluarga dapat dilakukan dalam waktu yang singkat selepas shalat berjamaah, dimulai dengan zikir yang sederhana, dilakukan dengan cara konsisten dan persisten.	2020

3	Jun He, Leshui He, Wen Zhou, Xuanhua Nie And Ming He <sup>(8)</sup>	<i>Discrimination And Social Exclusion In The Outbreak Of Covid-19</i>	Mengumpulkan data deskriptif dari beberapa jurnal	1904 penduduk Cina di luar negeri di 70 negara dan 17.846 tanggapan di 31 provinsi yang ada di cina	Telaah Pustaka	Membandingkan bentuk diskriminatif di luar negara Cina dan didalam negara Cina	Dari responden, sebanyak 25,11% dilaporkan telah mengalami berbagai bentuk diskriminasi, termasuk mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) tanpa alasan yang tepat, penolakan perumahan sewa dan pelanggaran yang sering dilaporkan di publik.	2020
4	Wen Li <sup>1,2,*</sup> , Yuan Yang <sup>1,2,3,*</sup> , Chee H. Ng <sup>4,*</sup> , Ling Zhang <sup>5,*</sup> , Qinge Zhang <sup>5,*</sup> , Teris <sup>(6)</sup>	<i>Global imperative to combat stigma associated with the coronavirus disease 2019 pandemic.</i>	Penelitian Ini merupakan studi kepustakaan dengan pendekatan deskriptik analitik	Tidak mencantumkan sampel	Telaah Pustaka	Tidak ada pembandingan	Berdasarkan hasil penelitian ini dapat menginformasikan pedoman anti-stigma dan anti-diskriminasi sambil memasukkan kebijakan kelembagaan lokal dan program pendidikan publik.	Mei 2020
5	Kanwar Hamza Shuja, Muhammad Aqeel, Abbas Jaffar & Ammar Ahmed <sup>(9)</sup>	Covid-19 pandemik dan impending implikasi kesehatan mental global	Tidak dicantumkan metode secara rinci	146 Teritori	Telaah Pustaka	Tidak ada pembandingan	Meskipun pandemi Covid-19 telah menyebar ketakutan tidak hanya pada tingkat individu tetapi masyarakat dan kebutuhan untuk menerapkan tindakan pencegahan kesehatan mental yang tepat bersama dengan tindakan pencegahan kesehatan fisik.	April 2020

6	Leon Abdillah,Ulfia <sup>(1 0)</sup>	Stigma Terhadap Orang Positif Covid-19	Penelitian ini merupakan studi kepuustakaan dengan pendekatan deskriptif analitik.	Penelitian ini menggunakan artikel dan hasil penelitian dari berbagai sumber.	Telaah Pustaka	Tidak ada pembanding	Penderita Covid-19 bukanlah orang melakukan perbuatan aib, sehingga tidak perlu dikucilkan apalagi dijauhi. Stigma negatif kepada penderita Covid-19 haruslah dianulir dengan literasi kesehatan yang yang optimal dari berbagai pihak. Dukungan semua pihak agar penderita covid-19 bisa semangat untuk sembuh sangatlah diharapkan.	2019
7	Chung Ying Lin <sup>(3)</sup>	<i>Social Reaction Toward The 2019 Novel Coronavirus (Covid-19)</i> Reaksi Sosial Terhadap Novel Coronavirus 2019 (Covid - 19)	Penelitian Ini merupakan studi kepuustakaan dengan pendekatan deskriptif analitik. Dimana peneliti melakukan studi kepuustakaan dari berbagai sumber	Penelitian ini menggunakan artikel dan hasil penelitian dari berbagai sumber.	Telaah Pustaka	Tidak ada pembanding	Hasil : Ketakutan dan stigma terhadap epidemi Covid-19 dapat menyebabkan konsekuensi negatif dari pengendalian penyakit, seperti wabah sars dan ebola sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti menganjurkan bahwa ada kebutuhan untuk mendesain program antistigma yang efektif sehingga bisa memecah kesalahan persepsi dalam Covid-19, menambah pengetahuan publik dalam Covid-19, dan menyebar pesan positif dan suportif yang mendukung.	Juni 2020
8	Dana Buana <sup>(11)</sup>	Rika Analisis Perilaku Masyarakat Dalam Indonesia Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) Dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kepuustakaan.	Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu tentang masyarakat indonesia yang di dapat datanya dari karya-karya kepuustakaan	Telaah Pustaka	Tidak ada pembanding	Untuk dapat mengatasi bias kognitif ini langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh masyarakat indonesia adalah: tidak membuat keputusan dalam waktu yang mendesak; hindari membuat keputusan ketika seseorang secara kognitif sedang melakukan pekerjaan lebih dari satu; jangan membuat keputusan pada malam hari jika seseorang adalah orang yang beraktivitas atau bekerja yang di mulai pada pagi hari	Mart 2020

							(begitupun sebaliknya); hati-hati dalam mengambil keputusan.	
9	Ivan Muhammad Agung <sup>(1)</sup>	Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial	Studi Kepustakaan	Dari artikel dan hasil penelitian	Telaah Pustaka	Tidak ada pembandingan	Hasil penelitian ini ada beberapa dinamika psikologi pandemi Covid-19 yang menjadi perhatian dalam perspektif psikologi sosial, yaitu pengolahan informasi dan bias kognisi, perubahan emosi dan perilaku, serta pengaruh sosial dan konformitas. dinamika psikologi itu tidak lepas dari interaksi antara karakteristik personal (kepribadian, nilai, pengetahuan), situasi (budaya, norma, agama), dan kebijakan pemerintah dalam menangani pandemi Covid-19.	Mei 2020
10	Tiziana Ramaci,Massi milliano Barattuci,Cateri ne Ledda,Dan Venerando Rapisarda <sup>(12)</sup>	<i>Social Stigma During Covid-19 And Its Impact On HCWs Outcomes</i>	Metode Yang Digunakan Adalah Cross-Sectional Dan Metode Longitudinal	Populasi Dan Sample : Tenaga Kesehatan Yang Kerja Dari Rumah Sakit National Health Terdiri Dari 273 Petugas Kesehatan	Melakukan penelitian dan pengukuran informasi tentang sosio-demografis karakteristik, seperti jenis kelamin, usia, dan variabel terkait pekerjaan, seperti peran, posisi, shift kerja, lama layanan, dan jam kerja.	Tidak ada pembandingan	Stigma secara positif memprediksi kelelahan dan kelelahan (hp1a) dan negatif memprediksi kepuasan (hp1b). Sebaliknya, tuntutan pekerjaan hanya memprediksi hasil negatif (hp2a), sementara kemandirian sedikit memprediksi dua hasil (kelelahan — hp3a, dan kepuasan — hp3b). Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa .kelelahan untuk 24% dari varian, burnout untuk 19%.	Mei, 2020

11	M Tasdik Hasana,Sahadat Hosain,Tanjir Rashid Saranc,Helal Uddin Ahmedd <sup>(13)</sup>	Mengatasi Stigma Dan Diskriminasi Terkait Covid-19: Perjuangan Melawan “Infodemik” Di Indonesia Bangladesh	Studi Kepustakaan	Dari Artikel Dan Hasil Penelitian			Seperti organisasi kesehatan dunia (WHO) berspekulasi lintasan pandemi ini tidak pasti, tubuh stigma dan diskriminasi yang muncul ini perlu ditangani oleh otoritas yang tepat, infodemik harus dikendalikan oleh langkah-langkah hukum dan kampanye kesadaran massa harus diluncurkan tanpa lebih lanjut keterlambatan.	2020
12	Rizka Ausrianti Rifka Putri Andayani, Defrima Oka Surya Ulfa Suryani <sup>(14)</sup>	Edukasi Pencegahan Penularan Covid 19 Serta Dukungan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial Pada Pengemudi Ojek Online	Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan menggunakan media daring. Penyampaian materi lebih kurang 30 menit dan ditutup dengan sesi tanya jawab	Sasaran dalam kegiatan ini adalah pengemudi ojek di kota Padang yaitu sebanyak 25 orang.	Memberikan edukasi kepada pengemudi ojeg online secara daring	Tidak ada pembanding	Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan diikuti peserta berjumlah 20 orang terdiri dari pengemudi ojek online yang ada di kota padang. menggunakan metode daring. dari sekian peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat dapat memahami penyuluhan yang disampaikan ditandai dengan memahami pengertian Covid 19,	Juni 2020
13	Nurkholis <sup>(15)</sup>	Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disease (Covid-19) Terhadap Psikologis Dan Pensisikan Serta Kebijakan Pemerintah.	Studi Kepustakaan	Dari artikel dan hasil penelitian	Telaah Pustaka	Tidak ada pembanding	Cepatnya perkembangan virus ini menyebabkan dampak yang cukup signifikan terutama berdampak pada psikologis pendidikan yaitu rasa cemas atau ketakutan berlebihan yang mengakibatkan <i>panic buying</i> sehingga barang barang kesehatan sulit didapatkan. Bagi penderita juga mengalami perasaan tertekan, stress dan cemas. Penderita juga merasa panik takut dikucilkan dari lingkungan sekitar ketika privasi atau identitasnya bocor kepada publik.	Juni 2020

14	Tarisa Novita Indana Zulva <sup>(16)</sup>	Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis	Telaah pustaka pada jurnal ilmiah dan juga situs resmi yang memberitakan tentang perkembangan kasus Covid-19.	Tidak mencantumkan populasi dan sampel secara rinci	Telaah Pustaka	Tidak ada pembanding	Psikosomatis akan menyerang individu yang merespon keadaan lingkungan dengan kecemasan yang berlebihan. Informasi tentang Covid-19 menjadi penyebab individu terjangkit psikosomatis karena ketegangan, kecemasan, dan kepanikan yang dirasa. Untuk meminimalisir tingkat psikosomatis, individu dapat mengganti respon negatif menjadi positif.	2020
15	Xiaoyun Zhou, Mmh, Centaine L. Snoswell, Phd, Mph, Bpharm,2 Louise E. Harding, Dipmls,1 Matthew Bambling, Phd,1,3 Sisira Edirippulige, Phd,2 Xuejun Bai, Phd,4 And Anthony C. Smith, Phd, Med, Bn, Rn <sup>(17)</sup>	<i>The Role Of Telehealth In Reducing The Mental Health Burden From Covid-19</i>	Studi Kepustakaan	Dari artikel dan hasil penelitian	Telaah Pustaka	Tidak ada pembanding	Layanan kesehatan tambahan telah diprioritaskan untuk orang yang berisiko lebih tinggi terpajan Covid-19, termasuk dokter di garis depan, pasien yang didiagnosis dengan covid-19 dan keluarga mereka, polisi, dan penjaga keamanan. Laporan awal menunjukkan bagaimana orang-orang yang terisolasi secara aktif mencari online dukungan untuk mengatasi kebutuhan kesehatan mental, yang ditunjukkan baik minat populasi dan penerimaan media.	Maret 2020



## **Pembahasan**

### **Kejadian Stigma dan Diskriminasi Terkait COVID-19**

Seiring dengan meningkatnya kasus COVID-19 semakin banyak kejadian diskriminasi dan stigmatisasi yang terjadi di masyarakat. Secara eksplisit bangsa Cina menjadi korban *xenophobia* dan stigma sosial, dengan tingkat ancaman yang besar secara *online* dan ketika kontak di lingkungan publik.<sup>9</sup>

Penelitian mengenai kejadian diskriminasi dan stigmatisasi yang dialami oleh bangsa Cina. Penelitian tersebut melibatkan 1.904 penduduk Cina yang berada di 70 negara dan 17.846 penduduk di 31 provinsi yang berada di daratan Cina. Hasil survei menunjukkan 25,11% dari 1.904 responden yang berada di luar negeri dilaporkan telah mengalami berbagai bentuk diskriminasi, termasuk mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) tanpa alasan yang tepat, penolakan sewa perumahan dan pelanggaran yang sering dilaporkan di publik.<sup>8</sup>

Di Indonesia sendiri telah banyak beredar di media *online* dan elektronik berita kejadian stigmatisasi berupa diskriminasi terhadap pasien/penderita COVID-19 dan keluarganya. Bahkan perawat sebagai tim medis yang merawat pasien COVID-19 juga mendapatkan stigma dari masyarakat. Sejumlah perawat diintimidasi dan diusir dari lingkungan karena dikawatirkan akan membawa virus penyebab COVID-19. Selain itu, terdapat kejadian penolakan warga terhadap pemakaman jenazah penderita COVID-19.<sup>10</sup>

Akibatnya masyarakat akan menunda untuk mendatangi pelayanan kesehatan karena takut untuk berinteraksi dengan orang lain, berprasangka buruk, dan bahkan pada beberapa kasus terjadi tindak kekerasan.<sup>2</sup>

### **Dampak Psikologis yang Ditimbulkan dari Stigma Terkait COVID-19**

COVID-19 berkembang dengan cepat sebagai beban yang sangat besar kesehatan. Baik kesehatan fisik, mental dan psikososial, sistem kesehatan, dan otoritas bertanggung jawab untuk merespons dengan intervensi yang

efektif dan tepat, kebijakan respons cepat, dan kesehatan pesan promosi.<sup>13</sup>

Dampak yang sangat dirasakan masyarakat luas baik tenaga kesehatan maupun bukan yaitu pada aspek psikologis. Gejala psikologis yang berkaitan dengan COVID-19 telah diamati pada tingkat populasi termasuk panik didorong kecemasan dan paranoid tentang menghadiri acara komunitas.<sup>17</sup>

Krisis pandemi telah secara signifikan mengubah lingkungan kerja dan tuntutan pekerjaan (misalnya pekerjaan tekanan tinggi, lingkungan fisik yang tidak menguntungkan, dan menuntut secara emosional interaksi). Memberikan perawatan secara emosional sulit bagi petugas kesehatan, dengan stres, ketidakpastian, dan stigmatisasi menjadi tema dominan bagi petugas kesehatan. Mengekspos keluarga mereka terhadap infeksi dengan bekerja selama COVID-19 darurat. Bekerja dengan pasien yang berpotensi sangat menular menyebabkan banyak stigmatisasi.<sup>12</sup>

Laporan terkini memperlihatkan bahwa petugas kesehatan mengalami stres, kecemasan, depresi dan insomnia yang cukup berat selama pandemi COVID-19.<sup>12</sup> Beberapa cara telah dilakukan oleh pemerintah Cina untuk menangani masalah psikologis yang menimpa petugas kesehatan diantaranya: 1) menyiapkan layanan psikologis; 2) pelaksanaan sistem kerja secara bergantian; 3) menyediakan *platform online* dengan dilengkapi saran medis. Layanan psikologis yang disediakan terdiri dari 4 jenis yaitu tim tanggap psikososial, tim pendukung layanan psikologis, psikiater dan psikolog klinis serta hotline bantuan psikologis.

Selain petugas kesehatan, usaha yang menawarkan jasa atau bekerja di lapangan yang tidak mungkin menerapkan kerja dari rumah seperti pengemudi ojek *online*. sehingga untuk meminimalisir penularan banyak hal yang harus diperhatikan oleh pengemudi ojek *online* tersebut, dan pastinya ini dapat mengakibatkan gangguan psikologi masyarakat berupa kecemasan yang berlebihan.<sup>14</sup>

Khusus di Indonesia sendiri Pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana

terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan jumlah waktu 91 hari. Langkah-langkah telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus luar biasa ini, salah satunya adalah dengan sosialisasi gerakan *Social Distancing*. Selain itu masih banyak juga masyarakat Indonesia yang menganggap enteng virus ini, dengan tidak mengindahkan himbauan - himbauan pemerintah.

Untuk dapat mengatasi bias kognitif ini, maka langkah yang dapat dilakukan oleh masyarakat Indonesia adalah: tidak membuat keputusan dalam waktu yang mendesak; hindari membuat keputusan ketika seseorang secara kognitif sedang melakukan pekerjaan lebih dari satu; jangan membuat keputusan pada malam hari jika seseorang adalah orang yang beraktivitas atau bekerja yang di mulai pada pagi hari (begitupun sebaliknya); hati-hati dalam mengambil keputusan saat sedang berbahagia; dan berpikir berdasarkan data dan fakta. Selain itu untuk tetap menjaga mental yang sejahtera maka aspek-aspek yang dapat dilakukan berkenaan dengan, pertama orang yang bahagia adalah orang yang mengerti makna dalam hidupnya, kedua orang yang menjaga dirinya dalam emosi yang positif, dan yang ketiga adalah orang yang terus mengasah diri spiritualnya.<sup>18</sup>

Tentunya dengan adanya stigma-stigma tersebut mulai berpengaruh kondisi psikis masyarakat. Seperti yang diungkapkan oleh Direktur program gangguan kecemasan di *Yale Child Study Center*, Fakultas Psikologi Universitas Yale, Amerika Serikat, Eli Lewowitz menjelaskan bahwa virus Ncov-19 ini belum dipetakan sehingga adanya isolasi sosial, dan tindakan pencegahan dapat menimbulkan kecemasan dan depresi<sup>15</sup>

Pada dasarnya, kekhawatiran ini meningkat dengan semua infeksi, termasuk flu dan agen lain (19), dan perlindungan yang sama di seluruh dunia adalah wajib dan disarankan untuk perlindungan dan pencegahan difusi lebih lanjut. Namun, media telah manggaris bawahi COVID-19 sebagai ancaman eksklusif, yang telah menambah kepanikan dan stress pada

massa yang dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan mental.<sup>9</sup>

Namun yang membedakan saat menangani COVID-19 adalah mudah menular, transparansi informasi, kekuarangan pasokan bagi tenaga medis, masalah inkubasi virus tidak jelas, karantina bersakala besar, dan “infodemik” yang unik, yaitu banyaknya informasi di media sosial yang menyebabkan pengaruh psikologis pada banyak orang (20). Dampak COVID-19 itu begitu dashyat. Dampaknya yang nyata adalah kehilangan nyawa atau kematian, penurunan dan pelambatan ekonomi (resesi), terganggu aktivitas pendidikan, ekonomi dan sosial, dan yang paling mengkhawatir dampak psikologis dan perubahan perilaku pada masyarakat.<sup>1</sup>

Stigma-stigma yang muncul inilah yang dapat memicu pada keadaan psikosomatis pada seseorang. Psikosomatis merupakan penyakit fisik yang disebabkan oleh faktor psikologis, saat ini dunia tengah disibukkan oleh topik utama yaitu COVID-19. Psikosomatis akan menyerang individu yang merespon keadaan lingkungan dengan kecemasan yang berlebihan. Informasi tentang COVID-19 menjadi penyebab individu terjangkit psikosomatis karena ketegangan, kecemasan, dan kepanikan yang dirasa. Untuk meminimalisir tingkat psikosomatis, individu dapat mengganti respon negatif menjadi positif seperti selalu berusaha membersihkan diri dan melakukan resignasi (penyerahan diri sepenuhnya pada tuhan).<sup>13</sup>

Selain itu, untuk mengatasi cemas yang berlebihan terdapat tiga jenis obat herbal yang dapat digunakan sebagai obat stress yaitu *Albizia julibrissin*, *Gingseng* dan *Peony*. Sedangkan dari sisi spriritual ada lima hal yang dapat dilakukan yaitu agama sebagai sumber moral, arti hidup, pasrah dan tenang dan kebahagiaan. Kesimpulan dari penelitian ini tiga macam obat herbal dan pendekatan agama dapat memberikan jalan keluar dalam mengurangi stress. Selain itu, ada metode lain yaitu dengan berdzikir. Dzikir dapat dijadikan sebuah metode penanganan cemas yang berlebihan terutama dalam lingkup keluarga dalam menghadapi pandemi COVID-19. Zikir keluarga dapat

dilakukan dalam waktu yang singkat selepas shalat berjamaah, memulai dengan zikir yang sederhana, dilakukan dengan cara konsisten dan persisten.<sup>7</sup>

### **Pencegahan Stigma Sosial Terkait Covid-19**

Berikut adalah beberapa contoh dan kiat tentang tindakan yang mungkin dilakukan untuk melawan sikap stigmatisasi terkait Covid-19:

1) Menyebarkan fakta (*Spreading the facts*)

Lin<sup>3</sup> mengatakan bahwa program antistigma yang efektif untuk memecah kesalahan persepsi terkait COVID-19 adalah dengan menambah pengetahuan publik mengenai COVID-19 dan menyebar pesan positif dan suportif yang mendukung. Program seperti itu dapat dirancang dengan penggunaan media sosial, mengingat tingkat akses yang tinggi di media sosial. Media sosial melalui internet memungkinkan orang untuk melakukan komunikasi tanpa batas waktu dan ruang, dan berbeda platform media sosial (*Facebook, WhatsApp, LINE, WeChat, Twitter, Skype*) telah berkembang dengan baik.

Media merupakan sarana yang sangat baik untuk mempengaruhi opini publik dan telah berkontribusi pada stigmatisasi pada kejadian wabah sebelumnya.<sup>2</sup> Informasi penting seperti tingkat penularan pada pembawa asimtomatik atau orang tanpa gejala (OTG) dan tingkat kekambuhan COVID-19 pada pasien yang pulih harus disebarluaskan untuk mengurangi ketidakpastian dan mengurangi ketakutan publik.<sup>6</sup>

Saran serupa juga diungkapkan oleh Shuja<sup>9</sup>, penggunaan media sosial yang tinggi juga harus diikuti dengan adanya pemantauan sosial media dan terdapat langkah-langkah hukum yang tegas untuk memerangi propaganda, berita palsu dan teori konspirasi terkait COVID-19.

2) Melibatkan *influencer* sosial (*Engaging social influencers*)

Melibatkan orang yang memiliki kemampuan untuk menggiring opini publik secara cepat sangat berpengaruh pada pengurangan stigma<sup>9</sup>. mengungkapkan bahwa melibatkan personel politik, tokoh olah raga bahkan artis dalam penyampaian informasi yang benar serta menyebar pesan positif dan suportif mengenai COVID-19 dapat menurunkan stigma karena informasi bisa diterima oleh berbagai jenis elemen masyarakat.

Pesan positif dan suportif yang disampaikan bisa berupa penegasan terkait jaga jarak 1–2 meter. Buana<sup>18</sup> menyampaikan bahwa jangan terjadi kesalahan persepsi mengenai jaga jarak. Pelaksanaan jaga jarak yang sesuai protokol menunjukkan kesadaran dan kewaspadaan terhadap Covid-19 mulai terbentuk. Namun upaya menjaga jarak ini jangan berlebihan. Jaga jarak bukan berarti bebas mendiskriminasi orang yang terjangkit COVID-19.

3) Memperkuat suara (*Amplify the voices*) orang-orang yang pulih dari COVID-19.

Buana<sup>18</sup> menjelaskan bahwa melibatkan orang-orang yang pulih dari COVID-19 bisa dijadikan salah satu cara untuk mengurangi stigma melalui pendekatan kesehatan masyarakat yang secara khusus spesifik dengan cara menceritakan pengalaman ketika terinfeksi COVID-19.<sup>6</sup> juga mengungkapkan tenaga medis, pasien yang pulih dan individu yang dikarantina harus diberi tepuk tangan secara terbuka, seperti melalui liputan media untuk mempromosikan persepsi positif terhadap subpopulasi yang rentan.

4) Etika jurnalistik (*Ethical journalism*)

Peran jurnalis sangat diharapkan dengan mempromosikan konten seputar praktik pencegahan infeksi dasar, *gejala* COVID-19 dan kapan harus mencari perawatan kesehatan melalui berbagai media.<sup>10</sup>

5) Kolaborasi internasional dan multisektor global harus segera dibentuk untuk

memerangi stigma dan diskriminasi terkait COVID-19. Upaya yang bisa dilakukan seperti studi epidemiologi skala besar menyelidiki pola stigma pada populasi dan wilayah yang berbeda yang dipengaruhi

oleh wabah COVID-19. Hasil dari studi ini dapat menginformasikan pedoman anti-stigma dan anti-diskriminasi sambil memasukkan kebijakan kelembagaan lokal dan program pendidikan publik.<sup>6</sup>

## Kesimpulan

Upaya dalam mencegah dan menangani stigma sosial terkait COVID-19 di antaranya: menyebarkan fakta (*Spreading the facts*), melibatkan *influencer* sosial (*Engaging social influencers*), memperkuat suara (*Amplify the voices*) orang-orang yang pulih dari Covid-19, etika jurnalistik, kolaborasi internasional dan multisektor global harus segera dibentuk untuk memerangi stigma dan diskriminasi terkait COVID-19.

## Referensi

- [1]. Agung IM. Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi. 2020;1(2):68–84.
- [2]. Bruns DP, Kraguljac NV, Bruns TR. COVID-19 : Facts , Cultural Considerations , and Risk of Stigmatization. 2020;4.
- [3]. Lin CY. Social Reaction toward the 2019 Novel Coronavirus ( COVID 19 ). 2020;2019–20.
- [4]. Rahman IA, Nurlatifah E, Fitriani A. Meningkatkan Kemampuan Cuci Tangan dengan Metode Audio Visual. Jurnal Keperawatan [Internet]. 2022 Mar 28 [cited 2022 Jun 21];14(1):87–94. Available from: <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/38>
- [5]. Rahman IA, Supriadi D, Fadilah EK, Kurniawan R, Novianti E, Sukmawaty I, et al. Community Knowledge of and Attitudes Towards the Implementation of Health Protocols to Prevent COVID-19. KnE Life Sciences [Internet]. 2022 Feb 7 [cited 2022 Jun 21];2022:22–31–22–31. Available from: <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Life/article/view/10283>
- [6]. Li W, Yang Y, H. Ng C, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. Global imperative to combat stigma associated with the coronavirus disease 2019 pandemic. 2020;2019–20.
- [7]. Ulfiah O., Kardinah ; N, Fenti Hikmawati ;, Rohman U. METODE ZIKIR SEBAGAI UPAYA KELUARGA DALAM MENGHADAPI KECEMASAN PANDEMI COVID-19.
- [8]. He J, He L, Zhou W, Nie X, He M. Discrimination and Social Exclusion in the Outbreak of COVID-19. International Journal of Environmental Research and Public Health 2020, Vol 17, Page 2933 [Internet]. 2020 Apr 23 [cited 2022 Jun 21];17(8):2933. Available from: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/8/2933/htm>
- [9]. Shuja KH, Aqeel M, Jaffar A, Ahmed A. COVID-19 PANDEMIC AND IMPENDING GLOBAL MENTAL HEALTH IMPLICATIONS. Review © Medicinska naklada [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 21];32(1):32–5. Available from: <https://doi.org/10.24869/psyd.2020.32>
- [10]. Stigma Terhadap Orang Positif COVID-19 (Stigma on Positive People COVID-19) by Leon Abdillah :: SSRN [Internet]. [cited 2022 Jun 21]. Available from: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3582624](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3582624)
- [11]. Garuda - Garba Rujukan Digital [Internet]. [cited 2022 Jun 21]. Available from: <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1890131>
- [12]. Ramaci T, Barattucci M, Ledda C, Rapisarda V. Social Stigma during COVID-19 and its Impact on HCWs Outcomes. Sustainability 2020, Vol 12, Page 3834 [Internet]. 2020 May 8 [cited 2022 Jun 21];12(9):3834. Available from: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/9/3834/htm>
- [13]. tasdik hasan M, hOssain sahadat, saran tanjir, ahMeD helal U. a fight against “infodemic” in Bangladesh. Minerva Psichiatria [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 21];61(4):184–91. Available from: [www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0004/329647/Vac-](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/329647/Vac-)

- [14]. Ausrianti R, Andayani RP, Surya DO, Suryani U. Edukasi Pencegahan Penularan Covid 19 serta Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pengemudi Ojek Online. *Jurnal Peduli Masyarakat* [Internet]. 2020 May 19 [cited 2022 Jun 21];2(2):59–64. Available from: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/101>
- [15]. Nurkholis N. Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD* [Internet]. 2020 May 12 [cited 2022 Jun 21];6(1):39–49. Available from: <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/JPS/article/view/1035>
- [16]. COVID-19\_dan\_Kecenderungan\_Psikosomatis.pdf - COVID-19 DAN KECENDERUNGAN PSIKOSOMATIS Tarisa Novita Indana Zulva Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN | Course Hero [Internet]. [cited 2022 Jun 21]. Available from: <https://www.coursehero.com/file/67475358/COVID-19-dan-Kecenderungan-Psikosomatispdf/>
- [17]. Zhou X, Snoswell CL, Harding LE, Bambling M, Edirippulige S, Bai X, et al. The Role of Telehealth in Reducing the Mental Health Burden from COVID-19. Vol. 26, *Telemedicine and e-Health*. Mary Ann Liebert Inc.; 2020. p. 377–9.
- [18]. Buana DR. Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona ( Covid-19 ) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Kata Kunci : 2020;(March).
- [19]. Kurniawan R, Nurapandi A, Ali Rahman I, STIKes Muhammadiyah Ciamis D. PERSEPSI MASYARAKAT TENTANG VAKSIN COVID-19. *The Shine Cahaya Dunia Ners* [Internet]. 2022 Apr 20 [cited 2022 Jun 21];7(01):30–9. Available from: <http://www.ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers/article/view/284>
- [20]. PENGARUH INFORMASI COVID-19 MELALUI MEDIA SOSIAL TERHADAP PERILAKU KONSUMEN | Saputri | HUMAN FALAH: Jurnal Studi Ekonomi dan Bisnis Islam [Internet]. [cited 2022 Jul 15]. Available from: <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/humanfalah/article/view/7213>