

Pengalaman Komunikasi Penyintas Gangguan Psikomatik Akibat Ketakutan terhadap Covid-19 di Masa Pandemi

Vellyana Paraswati¹, Susanne Dida², Hanny Hafiar^{3*}

¹Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjajaran, Bandung
Email: vellyana19001@mail.unpad.ac.id

² Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjajaran, Bandung
Email: susanne.dida@unpad.ac.id

³ Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjajaran, Bandung*
Email: hanny.hafiar@unpad.ac.id

Masuk tanggal : 10-10-2023, revisi tanggal : 15-11-2023, diterima untuk diterbitkan tanggal : 13-01-2024

Abstract

Psychosomatic symptoms can range from mental symptoms such as stress to physical symptoms such as the appearance of complaints in the body which, when checked, show no dysfunction in any part of the body. This research aims to find out and understand the communication experiences of survivors of psychosomatic disorders due to fear of COVID-19 during the pandemic. This research uses a qualitative approach with phenomenological methods. The research subjects consisted of 8 (eight) informants who were carried out by snowballing. Data collection was carried out by interviews, observation and documentation. The results of the first research revealed that the COVID-19 pandemic was interpreted personally as causing fear and giving rise to various kinds of anxiety that had an impact on a person's physical and mental health. So, it is necessary to take preventive measures so that this virus does not spread further. On the other hand, excessive anxiety that causes physical complaints can cause a person to experience psychosomatic disorders. Psychosomatic symptoms can range from mental symptoms such as stress to physical symptoms such as the appearance of complaints in the body which, when checked, show no dysfunction in that part of the body. The psychosomatics experienced by a person can become an obstacle for a person in communicating. Someone who experiences psychosomatic disorders that are so severe that they interfere with daily activities need treatment by visiting a professional, either a psychologist or psychiatrist. The final findings that researchers obtained from the effects after therapeutic communication that was established, survivors became aware of the importance of consulting with professional staff to obtain relief so that they could return to normal activities. From the results of the research, researchers concluded that the anxiety experienced by a person can weaken their immune system, causing physical illness. When anxiety has an impact on daily activities, people need to go to professionals to get treatment so that the impact does not get worse.

Keywords: covid-19 pandemic, mental disorders, psychosomatics, treatment

Abstrak

Gejala psikosomatik dapat berupa gejala mental seperti stress hingga menimbulkan gejala fisik seperti munculnya keluhan ditubuh yang ketika dilakukan pengecekan tidak terdapat disfungsi pada bagian tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami pengalaman komunikasi penyintas gangguan psikosomatik akibat ketakutan terhadap COVID-19 di masa pandemi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Subyek penelitian terdiri atas 8 (delapan) orang informan yang dilakukan secara *snowball*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian

yang pertama mengungkapkan bahwa pandemic COVID-19 dimaknai secara personal membuat ketakutan dan memunculkan berbagai macam kecemasan hingga berdampak pada fisik dan mental seseorang. Sehingga perlu adanya upaya pencegahan yang dilakukan agar virus ini tidak semakin menyebar. Disisi lain kecemasan yang berlebihan hingga memunculkan keluhan fisik membuat seseorang mengalami psikosomatik. Gejala psikosomatik dapat berupa gejala mental seperti stress hingga menimbulkan gejala fisik seperti munculnya keluhan ditubuh yang ketika dilakukan pengecekan tidak terdapat disfungsi pada bagian tubuh tersebut. Psikosomatik yang dialami seseorang dapat menjadi penghambat seseorang dalam berkomunikasi. Seseorang yang mengalami psikosomatik hingga yang parah sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari perlu melakukan pengobatan dengan mendatangi tenaga profesional baik psikolog atau psikiater. Temuan terakhir yang peneliti peroleh dari efek setelah adanya komunikasi terapeutik yang terjalin penyintas menjadi sadar pentingnya berkonsultasi dengan tenaga profesional untuk memperoleh kelegaan sehingga ia dapat beraktivitas kembali secara normal. Dari hasil penelitian peneliti menyimpulkan bahwa kecemasan yang dialami seseorang dapat membuat daya tahan tubuhnya melemah sehingga menyebabkan penyakit fisik. Ketika kecemasan sudah berdampak pada aktivitas sehari-hari maka masyarakat perlu mendatangi tenaga profesional untuk memperoleh pengobatan sehingga dampaknya tidak semakin berat.

Kata Kunci: gangguan mental, pandemi covid-19, pengobatan, psikosomatik

1. Pendahuluan

Psikosomatik merupakan gangguan psikologis yang timbul karena adanya ketidak seimbangan baik secara fisik, mental, dan sosial sehingga menyebabkan diri merasa terancam. Pikiran dan tubuh memiliki satu identitas, oleh karena itu, interaksi antara penyakit tubuh dan pikiran adalah alami. COVID-19 dapat menjadi salah satu pemicu seseorang mengalami psikosomatik. Gangguan psikosomatik yang dialami HS membuat segala aktivitas kehidupannya menjadi terhambat. Pada masa pandemi semua aktivitas kehidupan berubah dan menuntut setiap orang untuk bisa beradaptasi secara cepat supaya virus tersebut tidak semakin meluas. Penyebaran virus yang semakin cepat dan luas dapat membawa dampak negatif baik pada psikis maupun psikologi masyarakat (Banerjee, 2020).

Dampak social dari wabah pandemi ini adalah mudahnya seseorang mengalami tekanan psikologis seperti ketakutan dan kecemasan yang memerlukan pemulihan. Psikolog dan profesional kesehatan mental berspekulasi bahwa pandemi akan mempengaruhi kesehatan mental populasi global dengan meningkatnya kasus depresi, bunuh diri, dan cedera diri, terlepas dari gejala lain yang dilaporkan secara global untuk COVID 2019 (Pragholapati, 2020).

Stres dapat dikatakan sebagai penyebab seseorang dapat mengalami psikosomatik karena manusia menghadapi masalah dalam seluruh aspek kehidupan dimuai dari dalam diri, antar pribadi hingga kepada kelompok masyarakat. Berdasarkan Survei Ketahanan Keluarga di masa pandemi yang dilakukan oleh Institut Pertanian Bogor (IPB) yang mensurvei 1331 responden dengan 34.1% laki-laki dan 65.9% perempuan. Hasil survey cepat tersebut mengungkapkan bahwa 53.1% mudah sedih, 78% mudah marah, 49.4% mudah cemas, dan 64.5% sulit berkonsentrasi (Sunarti, 2020). Dari paparan hasil survey diatas bisa ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar masyarakat mengalami gejala stress yang beragam sehingga perlu diperhatikan.

Perubahan gaya hidup dan penyebaran informasi besar-besaran yang terjadi pada masa pandemi COVID-19 dapat menyebabkan gangguan baik secara fisik maupun

mental. Menurut analisis Pusat Kesehatan Mental Wuhan 2144 selama 4 Februari hingga 20 Februari 2020, masyarakat umum yang mengalami gangguan psikologis sebesar 70%, tenaga medis sebesar 2,2% dan pasien dengan gangguan mental menyumbang 19,5%, dan lain-lain sebesar 8,3% (Wang et al., 2020).

Pemberitaan mengenai COVID-19 yang terus menerus dapat membuat masyarakat cemas. Di Indonesia terdapat beragam penelitian yang membahas informasi palsu terkait COVID-19. COVID-19 dikemas dan bingkai sedemikian rupa sehingga masyarakat menjadi terfokus pada hal buruk yang akan melanda, akibatnya masyarakat menjadi resah akan isu tersebut (Loisa et al., 2021). Platform yang banyak menyebarkan berita palsu di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir adalah Whatsapp dan Facebook (Muzykant et al., 2021). Facebook telah menjadi tempat berkembangnya hoaks karena kecepatan penyebaran informasi di platform media sosial. Sedangkan whatsapp memberikan pilihan kepada pengguna untuk langsung bisa membagikan informasi tanpa memastikan keakuratannya.

Informasi yang salah sebenarnya dapat memperburuk menahan penyebaran epidemi itu sendiri (Tan et al., 2015). Dihimpun dari laman covid19.go.id/p/hoax-buster sepanjang pandemi COVID-19 terhitung dari maret hingga akhir Oktober 2020 terdapat 529 berita hoaks yang tersebar dimasyarakat. Retorika kebohongan dalam disinformasi COVID-19 memberikan ruang sehingga menyebabkan kekacauan dimasyarakat saat merespon pandemi ini. Hal tersebut berdampak pada terhambatnya upaya pemerintah untuk merubah persepsi dan perilaku masyarakat (Bafadhal & Santoso, 2020). Media sosial adalah salah satu platform online yang mengedarkan informasi kesehatan kepada orang-orang, grup chat, dan grup lainnya (Dida et al., 2021). Adanya kesalahan informasi terkait COVID-19 yang tersebar luas dapat menyebarkan penyakit dengan cepat dan dapat menyebabkan fobia di negara tersebut (Mejova & Kalimeri, 2020).

Pandemi COVID-19 tidak hanya sekedar mempengaruhi kesehatan fisik masyarakat melainkan juga mengancam kesehatan mental bagi individu. Pentingnya menjaga kesehatan mental membuat World Health Organization (WHO) merilis panduan untuk menjaga kesehatan mental bagi masyarakat karena pandemic COVID-19 menyebabkan peningkatan masalah kesehatan mental di seluruh dunia (WHO, 2020). Untuk itu penelitian ini dilakukan sebagai upaya penanganan gangguan mental yang timbul karena COVID-19 dari sisi komunikasi.

Komunikasi memiliki peran penting dalam proses penyembuhan psikosomatik. Proses penyembuhannya melibatkan pemahaman, dukungan, dan interaksi antar individu dengan penyedia layanan kesehatan, keluarga, teman dan masyarakat umum. Komunikasi yang efektif bisa membantu individu untuk mengartikulasikan masalah mental dan psikologis dengan jelas. Penyedia layanan kesehatan terlibat dalam proses penyembuhan dengan menjadi pendengar aktif untuk memahami perasaan dan pengalaman pasien dengan gangguan psikosomatik. Pasien bisa diberikan edukasi dan penjelasan terkait kondisi psikologis dan fisik yang sedang mereka alami.

Komunikasi merupakan salah satu cara untuk menyampaikan dukungan secara emosional. Dengan pendekatan empati, perhatian, dan pengertian dari penyedia layanan kesehatan, dokter atau teman dapat membantu individu sehingga mereka merasa didengar dan didukung. Sebagaimana penelitian yang pernah dilakukan oleh B Venkateshiya Reddy dan Arti Gupta yang mengungkapkan bahwa dalam menanggapi COVID-19 memerlukan kesiapsiagaan dan respons kritis yang mencakup komunikasi efektif sebagai salah satu strategi yang penting untuk dilakukan (B Reddy

& Gupta, 2020). Komunikasi dapat dilakukan dengan berbagai cara baik dengan berbicara, menulis, atau menggunakan media lain.

Pandemi COVID-19 membuat banyak orang yang terancam sehingga dapat mengakibatkan individu mengalami psikosomatik. Namun dari individu yang mengalami psikosomatik banyak diantara mereka yang berhasil keluar dan sembuh dari kondisi tersebut. Mereka melakukan banyak hal untuk dapat sembuh dari kondisi karena adanya bantuan medis (terapi/ konseling) dan bantuan lingkungan sekitar. Maka dari itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui komunikasi yang dilakukan oleh penyintas psikosomatik akibat ketakutan terhadap COVID-19 dimasa pandemi agar mereka dapat keluar dari gangguan tersebut.

Dengan adanya penelitian ini maka peneliti berharap dapat memberikan hal yang berguna bagi perkembangan Ilmu Komunikasi, khususnya kajian komunikasi terapeutik sebagai salah satu jenis komunikasi kesehatan yang bertujuan untuk kesembuhan pasien. Keberhasilan dalam mengendalikan diri ketika COVID-19 memerlukan komunikasi interpersonal yang efektif dari tenaga kesehatan, keluarga dan teman untuk bisa membantu dalam proses penyembuhan orang dengan gangguan psikosomatik.

2. Metode Penelitian

Peneliti menemukan informan pertama sebagai informan kunci pada penelitian ini berdomisili di Bekasi sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa lokasi penelitian ini akan mengalami perkembangan seiring dengan berjalannya penelitian, penelitian dilakukan sejak bulan Agustus 2020. Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivisme. Paradigma ini berpandangan bahwa realitas sosial yang terjadi dimasyarakat dapat diamati oleh seseorang namun tidak bisa digeneralisasikan secara umum kepada semua orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan Fenomenologi sebagai pisau pembedahnya. Fenomenologi digunakan karena penelitian ini berupaya untuk mengetahui pengalaman psikosomatik yang dialami oleh penyintas akibat ketakutan yang timbul karena adanya ketakutan terhadap virus COVID-19 dimasa pandemi. Pengalaman yang dirasakan oleh subyek penelitian akan memiliki makna yang berbeda bagi para subyek dan pengalaman yang dirasakan saling berkesinambungan satu sama lain.

Penelitian ini dilakukan dengan mewawancarai 8 orang informan sebagai narasumber utama dengan kriteria informan secara khusus adalah sebagai berikut: Pernah mengalami gangguan psikosomatik karena ketakutan terhadap COVID-19 (dibuktikan dengan surat dari tenaga medis) dan penyintas psikosomatik akibat ketakutan terhadap COVID-19 dimasa pandemi. Obyek dalam penelitian ini adalah pengalaman komunikasi penyintas psikosomatik yang timbul akibat ketakutan terhadap COVID-19 dimasa pandemic yang meliputi proses identifikasi diri, tindakan komunikasi dan bentuk interaksi sosial yang dilakukan penyintas sebagai upaya preventif agar terhindar dari gangguan psikosomatik. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan cara wawancara, observasi dan studi dokumentasi sedangkan teknik analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, verifikasi data dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini menggunakan uji keabsahan data yang terdiri atas empat kriteria yaitu: *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability* (Sugiyono, 2014).

3. Hasil Temuan dan Diskusi

Penelitian mengenai pengalaman komunikasi penyintas gangguan psikosomatik akibat ketakutan terhadap COVID-19 di masa pandemi dilakukan dengan menggunakan fenomenologi. Pada sub bab ini peneliti akan memaparkan mengenai temuan penelitian yang menyangkut tiga pertanyaan penelitian diantaranya yang pertama bagaimana penyintas gangguan psikosomatik memaknai COVID-19, kedua bagaimana penyintas mengidentifikasi diri saat mengalami gangguan psikosomatik, dan ketiga bagaimana pengalaman komunikasi dalam mengatasi gangguan psikosomatik akibat ketakutan terhadap COVID-19.

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi dalam proses mengkaji pengalaman komunikasi penyintas gangguan psikosomatik akibat ketakutan terhadap COVID-19 di masa pandemi. Pengalaman individu merupakan sumber dari sebuah pengetahuan. Fenomenologi merupakan pendekatan yang berusaha untuk dapat memahami bagaimana seseorang mengalami sebuah pengalaman dan memberikan makna pada pengalaman tersebut (Mulyana, 2009). Pengalaman komunikasi dapat dihasilkan dari interaksi antar individu yang melibatkan proses berbagi makna melalui symbol yang disebut pesan (Hafiar, 2012). Hasil penelitian disajikan berdasarkan atas apa yang sudah dipaparkan oleh informan secara sadar mengenai pengalaman yang dialaminya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan informan merupakan penyintas gangguan psikosomatik akibat ketakutan terhadap COVID-19. Dari hasil penelitian mengungkap segala hal yang berkaitan dengan pengalaman pengobatan yang dialami oleh penyintas gangguan psikosomatik selama pandemi berlangsung.

Tabel 1. Data Informan

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Domisili	Awal Didiagnosa
1.	FD	26	Perempuan	Surabaya	Juni 2020
2.	HS	24	Laki-laki	Yogyakarta	April 2020
3.	HN	20	Perempuan	Bekasi	Maret 2020
4.	AG	27	Laki-laki	Riau	Maret 2020
5.	BPW	25	Perempuan	Bandung	September 2020
6.	RA	22	Perempuan	Sumedang	Maret 2021
7.	NS	22	Perempuan	Yogyakarta	Januari 2021
8.	DW	30	Perempuan	Blitar	November 2021

Sumber: Hasil Penelitian 2021

Makna Pandemi COVID-19 bagi Penyintas Gangguan Psikosomatik

Jumlah total kasus terkonfirmasi COVID-19 meningkat pesat di seluruh dunia sejak 31 Desember 2019 COVID-19 dan telah mempengaruhi lebih dari 197 negara di seluruh dunia. Akibatnya, WHO menyatakan COVID-19 sebagai pandemi pada 11 Maret 2020. Tingkat keparahan COVID-19 juga dapat dinilai dari peningkatan jumlah kematian yang terjadi di seluruh negara. Berdasarkan hasil wawancara, pandemi COVID-19 digambarkan sebagai situasi yang beragam. Hal itu dilatar belakangi oleh jenis kelamin, pekerjaan, dan situasi yang sedang dialami oleh informan. Meluasnya COVID-19 di Indonesia menimbulkan perasaan yang beragam bagi tiap individu. Melihat bagaimana situasi pandemi COVID-19 melanda Indonesia memiliki pengaruh yang besar bagi kehidupan. Penyintas psikosomatik memaknai COVID-19 sebagai ketakutan dan kecemasan.

Penelitian yang pernah dilakukan Wang dkk mengungkapkan bahwa di fase awal pandemi berlangsung sebagian besar partisipan dalam penelitian mengalami dampak psikologis seperti stress, cemas, dan depresi ditingkat sedang hingga berat (Luo et al., 2020). Sebagaimana informan dalam penelitian ini juga merasakan hal yang beragam ketika menghadapi pandemi COVID-19.

Salah satu aspek psikologis dari pandemi COVID-19 adalah rasa takut seperti yang dialami oleh informan HN, AG, FD, dan HS. Setiap hari informasi yang tersebar diberbagai media (televisi, radio, cetak, dan media sosial) berfokus pada jumlah individu yang terinfeksi dan kematian akibat COVID-19. Seseorang dihadapkan pada sebuah kondisi yang menunjukkan adanya kebingungan, rasa cemas, hingga kepuasan menjadi menurun ketika seseorang menerima informasi yang berlebihan (Mick et al., 2004). Keadaan ini memberikan efek psikologis yang mendalam bagi setiap individu seperti ketakutan.

Ketakutan yang dihadapi oleh informan amatlah beragam seperti yang dirasakan HN dan HS yang takut tertular COVID-19. Sedangkan informan FD dan AG juga merasa takut tertular dan menularkan kepada orang lain terutama keluarga terdekat sehingga menimbulkan kluster keluarga. Keluarga memiliki peran dan fungsi untuk mencapai kesehatan seluruh anggota keluarganya dimasa pandemi COVID-19 seperti fungsi afeksi, sosialisasi, dan pemeliharaan kesehatan (Ajeng et al., 2020).

Pandemi COVID-19 menimbulkan tingkat stress yang tinggi sehingga menyebabkan munculnya depresi dan cemas. Rasa cemas yang menghantui informan HN. HN mengalami cemas karena ia melakukan aktivitas diwilayah yang paling tinggi penularan COVID-19 di Indonesia. Semakin tingginya kasus setiap hari menyebabkan kecemasan dikalangan masyarakat. Kecemasan merupakan perasaan yang ditandai dengan rasa takut dan khawatir yang berlebihan. Rasa cemas yang berlebihan mengganggu kehidupan seseorang karena berpengaruh pada pola tidur yang menjadi berantakan sehingga membuat kekebalan tubuh menjadi turun.

Kepanikan ini dirasakan oleh informan BPW. Kepanikan dan kebingungan dirasakan oleh banyak orang karena pandemi ini merupakan hal yang baru dialami. Selain itu rasa panik dan bingung di alami oleh masyarakat juga disebabkan oleh infodemic yang berupa informasi hoaks yang tersebar luas di media sosial sehingga dapat berpengaruh pada kondisi individu. Tidak hanya itu pada awal masa pandemi masyarakat tidak memperoleh panduan yang resmi dari instansi pemerintah terkait sehingga menimbulkan kebingungan yang membuat masyarakat bertindak panik seperti reaksi panic buying dengan memborong sembago dan alat kesehatan, atau bahkan tidak bereaksi sehingga masyarakat tetap melakukan kegiatan seperti biasa, padahal dapat menimbulkan resiko yang besar (Budiyanto & Arifianto, 2020).

Tidak adanya panduan resmi saat awal pandemi membuat sebagian masyarakat merasa jengkel seperti HS. Rasa jengkel muncul lantaran pemerintah dianggap tidak serius dalam menangani pandemi COVID-19. Pada awal pandemi pemerintah pernah mencanangkan anggaran milyaran untuk promosi pariwisata sehingga membuat masyarakat geram. Menurut Epidemiologi Pandu Riono, Jika pemerintah yang tidak serius dalam menanggulangi pandemi dapat mengakibatkan pada peningkatan kasus harian COVID-19.

Identifikasi Diri Penyintas Gangguan Psikosomatik

Gangguan psikosomatik merupakan kondisi psikologis yang mengarah pada gejala fisik, gangguan ini bisa saja timbul tanpa penjelasan medis. Orang dengan gangguan ini cenderung sering mencari perhatian medis, menjadi frustrasi tanpa

diagnosis. Faktor yang dapat menyebabkan munculnya gangguan psikosomatik adalah pola perilaku individu yang rentan terhadap tekanan fisik dan psikis. Menurut dr. Laili., Sp.Kj gangguan ini muncul disebabkan oleh kejadian yang dilihat, didengar, atau bahkan dialami oleh seseorang ketika pandemi. (Wawancara, Juli 2021).

Gejala yang ditimbulkan dari gangguan psikosomatik amatlah beragam baik dari segi fisik maupun mental. Gangguan ini terkadang menyebabkan seseorang merasakan sakit namun ketika dilakukan pemeriksaan tidak ada diagnosis yang pasti. Ketika kondisi pandemi ini banyak orang yang ketakutan, cemas, dan khawatir berlebihan sehingga dapat menimbulkan penyakit fisik.

Gangguan psikosomatik dipicu oleh emosi yang timbul baik stress, cemas, khawatir dan takut yang berlebihan akan berdampak pada nyeri tertentu pada anggota tubuh. Gangguan psikosomatik dapat mempengaruhi hampir semua bagian tubuh, meskipun biasanya ditemukan dalam sistem yang tidak berada di bawah kendali. Gangguan ini biasanya tidak dapat didiagnosa secara pasti penyakit yang menyertainya. Gangguan kesehatan yang dirasakan tiap orang karena psikosomatik berbeda. Seperti sesak nafas, mual, pusing, hingga gatal-gatal. Bahkan pada masa pandemi COVID-19, seseorang dapat merasakan penyakit seperti gejala COVID-19 seperti demam, batuk, sesak napas, sakit tenggorokan, hilang penciuman dan lain sebagainya. Kondisi ini muncul karena adanya sugesti atau tekanan psikologis yang seseorang rasakan terkait situasi pandemi seperti sekarang ini. Gejala fisik tersebut menjadi sub kategori yang peneliti temukan.

Gejala fisik yang paling banyak dirasakan adalah demam. Demam tinggi merupakan salah satu gejala yang muncul ketika seseorang terinfeksi virus COVID-19. Demam karena COVID-19 sulit dibedakan dengan sakit biasa. Sehingga banyak orang menjadi cemas dan waswas. Rata-rata seseorang yang terinfeksi COVID-19 memiliki masa inkubasi 5-6 hari dengan gejala demam, batuk, dan sesak nafas. Pada beberapa COVID-19 berat ditunjukkan dengan adanya pneumonia, sindrom penafasan akut, gagal ginjal hingga yang terparah dapat menyebabkan kematian (Tosepu et al., 2020). Selain gejala psikosomatik juga dapat diidentifikasi dari kondisi mental penderitanya.

Gangguan mental yang terjadi pada masa pandemi COVID-19 bisa berupa rasa cemas, takut, stress, marah, panik, depresi, frustrasi, dan juga menyangkal (Huang et al, 2020). Pandemi COVID-19 yang sudah berlangsung lama membuat banyak orang terkuras emosionalnya. Gangguan psikosomatik berasal dari atau diperburuk oleh stres emosional dan bermanifestasi dalam tubuh sebagai rasa sakit fisik dan gejala lainnya. Depresi juga dapat berkontribusi pada penyakit psikosomatik, terutama ketika sistem kekebalan tubuh telah dilemahkan oleh stres berat atau kronis.

Rasa cemas yang berlebihan dapat membuat daya tahan tubuh seseorang menjadi lemah sehingga dapat meningkatkan resiko tertular virus COVID-19. Kecemasan yang berlebihan menimbulkan kerugian bagi tubuh dan pikiran sehingga menimbulkan penyakit fisik (Cutler, 2004). Gejala psikosomatik memiliki kaitan dengan cara individu menggunakan pikirannya secara sehat sehingga ia bisa mengendalikan rasa cemas yang menghantuinya. Ketika individu sudah mampu mengendalikan rasa cemasnya maka ia akan hidup dengan lebih nyaman dan dapat memiliki kualitas hidup yang jauh lebih baik. Selain cemas gejala mental lainnya adalah stress. Robbin (2017) menjelaskan stress berkaitan dengan kesehatan fisik. Gejala stress merupakan gejala fisiologis yang mana akan muncul dalam bentuk keluhan fisik (Imanti & Triyono, 2018). Ketika seseorang dihadapkan pada kondisi

yang tak menentu seseorang dapat merasa stress, gelisah dan bingung dalam menjalani hidup, hingga tak jarang mereka hanya bisa berpasrah pada keadaan.

Pengalaman Komunikasi dalam Mencari Pengobatan Gangguan Psikosomatik

Pada bagian ini peneliti akan memaparkan mengenai perjalanan penyintas psikosomatik dalam upaya mengatasi gangguan psikosomatik melalui komunikasi. Peneliti menemukan bahwa komunikasi bisa menjadi salah satu cara efektif dalam proses penyembuhan bagi penderita psikosomatik.

Komunikasi yang dilakukan oleh penyintas adalah komunikasi intrapersonal sebagaimana yang dilakukan oleh FD, HN, dan BPW. Ketiga informan melakukan komunikasi intrapersonal untuk mengingatkan dirinya dan meyakinkan dirinya untuk tetap sehat. Tidak seperti bentuk komunikasi lainnya, komunikasi intrapersonal hanya terjadi di dalam kepala kita untuk melepaskan emosi, memproses emosi, memikirkan sesuatu, atau melatih apa yang kami rencanakan untuk dikatakan atau dilakukan di masa depan. Komunikasi intrapersonal melayani beberapa fungsi sosial. Berbicara kepada diri sendiri, dapat membantu kita mencapai atau mempertahankan penyesuaian sosial (Dance & Larson, 1972). Selain komunikasi intrapersonal, penyintas psikosomatik juga melakukan komunikasi interpersonal untuk mencari dukungan sehingga proses penyembuhan dapat berjalan dengan baik.

Jenis komunikasi selanjutnya adalah komunikasi interpersonal yang dilakukan untuk mendapatkan pengobatan dari tenaga profesional dan dukungan dari orang-orang terdekat. Komunikasi ini digunakan oleh seluruh informan dalam mencari pengobatan ketika mengalami gangguan psikosomatik. Komunikasi interpersonal dalam bidang kesehatan ternyata terbukti mampu memerangi kejenuhan dan stress (Chichirez & Purcărea, 2018). Dukungan dari orang terdekat merupakan hal penting untuk dilakukan. Dengan adanya dukungan emosional dari keluarga yang berupa perhatian, penghargaan, empati, kasih sayang hingga hubungan personal yang nyaman maka akan terwujud hidup yang lebih baik dan dapat mencapai pengobatan (Audhah & Agustina, 2016).

Komunikasi secara interpersonal tidak hanya didapatkan secara langsung, tetapi juga bisa melalui *platform* aplikasi seperti *whatsapp* dan *line*. Kedua aplikasi ini tersebut banyak digunakan oleh para informan selama pandemi COVID-19 sebagai media komunikasi. Informasi HN mengungkapkan jika ketakutannya bertemu dengan orang lain ketika pandemi COVID-19 berlangsung. Hal itu membuatnya harus beralih cara supaya tetap dapat berkomunikasi dengan orang lain meskipun kondisi belum juga membaik. Menurut HN dengan berkomunikasi melalui platform online membuatnya lebih percaya diri dan tidak takut akan terpapar COVID-19. Kepercayaan diri merupakan sikap seseorang yang yakin akan kemampuan diri sendiri dalam menghadapi segala keadaan dan tantangan dari luar (Hasna & Utami, 2023). Seseorang yang percaya diri akan bisa berkomunikasi dengan yakin akan apa yang disampaikan.

Saat ini masyarakat Indonesia sudah mulai sadar akan pentingnya hidup sehat sehingga membuat mereka proaktif dalam mencari informasi seputar kesehatan diri dan keluarganya. Sebagaimana yang dilakukan informan HN, AG, dan BPW. Sebagian besar individu memanfaatkan internet sebagai media untuk mencari informasi mengenai kesehatan yang bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman kondisi kesehatan yang dialami individu (Khoo et al., 2008). Selain itu *platform* media online seperti aplikasi untuk konsultasi dokter secara online pun sudah menjadi sesuatu yang lumrah di masa sekarang ini.

Pengalaman seseorang ketika menjalani pengobatan psikosomatik berbeda-beda karena setiap orang memiliki perasaan, emosi, dan ketakutan yang dimiliki juga unik. Seseorang yang dibayang-bayangi ketidakpastian akan membawa dampak pada kesehatan mentalnya. Namun ketika seseorang telah mendapatkan kepastian ia akan lega dan lebih nyaman dalam menjalankan aktivitasnya. Perasaan lega yang dialami para informan berbeda. Ketika pengobatan psikosomatik berakhir, seseorang mungkin akan merasa bersemangat menjalani kehidupan menuju masa depan. Ada kelegaan bahwa pengobatan sudah berakhir. Beberapa orang yang sembuh merasa bersyukur, selain itu ada hubungan kedekatan yang mendalam dengan orang-orang terkasih baik keluarga atau teman. Perasaan lega membuat seseorang semakin semangat untuk mencapai tujuan baru dan mendapatkan hasil maksimal dari kehidupan.

Perubahan setelah pengobatan tidak hanya datang dari dalam diri penyintas melainkan ada juga dari orang terdekat seperti adanya dukungan dari keluarga. Komunikasi keluarga dapat mempengaruhi ketahanan fisik pada sebuah keluarga. Keluarga memiliki pengaruh 40%. Dengan adanya komunikasi positif dan interaksi secara langsung maka dapat memberikan perlindungan dan sebagai pemenuhan kebutuhan anggota keluarga (Ramadhana et al., 2022). Keluarga memberikan semangat kepada penyintas sehingga mereka dapat sembuh secara total. Dukungan yang diberikan setelah pengobatan seperti rasa empati. Empati berperan penting terhadap kesehatan mental. Empati merupakan dukungan sosial yang dapat menunjang perbaikan kualitas hidup orang dengan gangguan mental (Allen et al., 2014). Dengan adanya dukungan pasca pengobatan diharapkan penyintas dapat tetap hidup sehat dan gangguan psikosomatik tidak muncul kembali.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pandemic COVID-19 dimaknai oleh penyintas gangguan psikosomatik yang digambarkan dengan situasi dan perasaan mencekam seperti takut, cemas, stress, jengkel, bingung, tertekan. Penyintas psikosomatik dapat mengidentifikasi diri dari gejala fisik dan mental yang dirasakan. Gejala fisik seperti demam, flu, sesak nafas, sakit kepala, pusing, berdebar-debar dan penciuman berkurang. Sedangkan gejala mental diantaranya cemas, panik, stress, gelisah, bingung, sedih dan trauma. Dengan proses panjang yang dialami, penyintas psikosomatik bisa membagikan pengalamannya dalam mencari pengobatan yang salah satu jenis pengobatannya melalui komunikasi. Komunikasi yang dilakukan terbagi atas komunikasi intrapersonal, interpersonal, dan media massa. Setelah melalui proses pengobatan penyintas merasakan perasaan senang, lega, dan bersyukur telah berhasil keluar dari ketakutan tersebut.

Sebagai rekomendasi atas dasar dari hasil penelitian ini adalah diharapkan keluarga dan orang terdekat dapat membantu kesembuhan dalam pengobatan orang dengan psikosomatik. Karena penderita psikosomatik tidak hanya membutuhkan penanganan secara medis tetapi juga membutuhkan dukungan dari orang terdekat. Selain itu penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan literatur yang mengungkapkan bahwa gangguan psikosomatik dapat timbul ketika seseorang dihadapkan pada kondisi penuh ancaman sehingga menimbulkan stress dan cemas yang berkepanjangan.

5. Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pascasarjana Ilmu Komunikasi Universitas Padjajaran, serta semua pihak yang sudah turut serta membantu sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. Daftar Pustaka

- Ajeng, P., Chalifah, R. R., Putri, N. M., & Rahayu, W. (2020). Komunikasi Kesehatan dan Penanganan Covid 19 di Kalangan Keluarga. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 5(1), 123–132. https://www.academia.edu/43594890/Komunikasi_Kesehatan_dan_Penanganan_Covid_19_di_Kalangan_Keluarga
- Allen, J., Balfour, R., Bell, R., & Marmot, M. (2014). Social determinants of mental health. *International Review of Psychiatry*, 26(4), 392–407. <https://doi.org/10.3109/09540261.2014.928270>
- Audhah, M. H., & Agustina, M. (2016). Hubungan Dukungan Emosional Keluarga dengan Keberhasilan Pelaksanaan Program Pengobatan HIV / AIDS di Rumah Sakit Penyakit Infeksi (RSPI) Prof. Dr. Sulianti Saroso. *The Indonesian Journal of Infectious Disease*, 3(1), 38–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.32667/ijid.v3i1.30>
- B Reddy, V., & Gupta, A. (2020). Importance of effective communication during COVID-19 infodemic. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 25(8), 3793–3796. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_719_20
- Bafadhal, O. M., & Santoso, A. D. (2020). Memetakan Pesan Hoaks Berita Covid-19 Di Indonesia Lintas Kategori, Sumber, dan Jenis Disinformasi. *Jurnal Magister Ilmu Komunikasi*, 6(2), 235–249. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/bricolage/article/view/2148/0>
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- Budiyanto, D. I. G., & Arifianto, B. D. (2020). Dinamika Komunikasi Di Masa Pandemi Covid-19. In *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. <https://ik.umy.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/e-book-dinamika-komunikasi-di-masa-pandemi.pdf>
- Chichirez, C. M., & Purcărea, V. L. (2018). Interpersonal communication in healthcare. *Journal of Medicine and Life*, 11(2), 119–122. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6101690/>
- Dance, F. E. X., & Larson, C. E. (1972). *Speech Communication; Concepts and Behavior*. Holt, Rinehart and Winston.
- Dida, S., Hafiar, H., Kadiyono, A. L., & Lukman, S. (2021). Gender, education, and digital generations as determinants of attitudes toward health information for health workers in West Java, Indonesia. *Heliyon*, 7(1). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e05916>
- Hafiar, H. (2012). Cacat dan Prestasi melalui Pengalaman Komunikasi Atlet Penyandang Cacat. *Indonesian Journal of Dialectics*, 2(1). <http://jurnal.unpad.ac.id/ijad/article/view/2648>
- Hasna, A. H., & Utami, L. S. S. (2023). Komunikasi Interpersonal dan Kepercayaan Diri Pengguna Dating Apps. *Koneksi*, 7(2), 274–281. <https://doi.org/10.24912/kn.v7i2.21351>

- Imanti, V., & Triyono. (2018). Dampak Psikologis Wanita Karir Korban Cyber Bullying. *Jurnal An-Nida*, 10(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.34001/an.v10i2.784>
- Khoo, K., Bolt, P., Babl, F. E., Jury, S., & Goldman, R. D. (2008). Health information seeking by parents in the Internet age. *Journal of Paediatrics and Child Health*. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1754.2008.01322.x>
- Loisa, R., Paramita, S., & Setyanto, Y. (2021). *Bingkai Disinformasi dan Hoaks terkait Isu Virus COVID-19 dalam Ruang Virtual*. PT Rajagrafindo Persada.
- Luo, M., Guo, L., Yu, M., & Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public – A systematic review and meta-analysis. In *Psychiatry Research*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113190>
- Mejova, Y., & Kalimeri, K. (2020). *Advertisers Jump on Coronavirus Bandwagon: Politics, News, and Business*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2003.00923>
- Mick, D. G., Broniarczyk, S. M., & Haidt, J. (2004). Choose, choose, choose, choose, choose, choose, choose: Emerging and prospective research on the deleterious effects of living in consumer hyperchoice. In *Journal of Business Ethics*. <https://doi.org/10.1023/B:BUSI.0000035906.74034.d4>
- Mulyana, D. (2009). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muzykant, V. L., Muqsith, M. A., Pratomo, R. R., & Barabash, V. (2021). *Fake News on COVID-19 in Indonesia* (Issue September). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-77344-1_22
- Pragholapati, A. (2020). *Mental Health in Pandemic Covid-19*. 1–7. https://www.academia.edu/43045706/MENTAL_HEALTH_IN_COVID_19
- Ramadhana, M. R., Soedarsono, D. K., & Setyorini, R. (2022). The role of family communication: Family health and welfare during pandemic covid. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 10(1), 121. <https://doi.org/10.24198/jkk.v10i1.39251>
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In *Metode Penelitian Ilmiah*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarti, E. (2020). *Paparan Hasil Survey Ketahanan Keluarga Di Masa Pandemi COVID19*.
- Tan, A. S. L., Lee, C. joo, & Chae, J. (2015). Exposure to Health (Mis)Information: Lagged Effects on Young Adults' Health Behaviors and Potential Pathways. *Journal of Communication*. <https://doi.org/10.1111/jcom.12163>
- Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D. S., Ahmad, L. O. A. I., Lestari, H., Bahar, H., & Asfian, P. (2020). Correlation between weather and Covid-19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Science of the Total Environment*. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138436>
- Wang, S., Wen, X., Dong, Y., Liu, B., & Cui, M. (2020). Psychological Influence of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic on the General Public, Medical Workers, and Patients With Mental Disorders and its Countermeasures. In *Psychosomatics*. <https://doi.org/10.1016/j.psych.2020.05.005>
- WHO. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240003927>