

## POLA KOMUNIKASI INTERPERSONAL KELUARGA DALAM PEMULIHAN KESEHATAN MENTAL PENYINTAS COVID-19 TAHUN 2020

Malta Ra Anisa Agustin, Nisa Rahimia, Mugni M. Hasyim, Judith Ramadina Rosetia,  
Marhaeni Fajar Kurniawati  
Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin

Naskah diterima tanggal 02-07-2022, direvisi tanggal 19-12-2022, disetujui tanggal 03-01-2023

**Abstrak.** Tujuan dari penelitian ini yakni guna mengetahui bagaimanakah kontak interpersonal pada keluarga bisa meningkatkan kesehatan mental seseorang, khususnya dengan mantan penyintas Covid-19. Penelitian kualitatif ini memakai pendekatan fenomenologis dan fokus mendeskripsikan fenomena bagaimana pola komunikasi dan fungsi keluarga terhadap kesehatan mental penyintas Covid-19. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwasanya komunikasi memiliki peran penting dalam mempromosikan kesehatan mental, terutama bagi mereka yang mulai menata kembali kehidupan mereka selama Covid-19. Komunikasi yang memfasilitasi sikap terbuka dan reseptif terhadap mendengarkan. Selama wabah ini, sejumlah orang sudah terpapar liputan media yang traumatis, yang selalu cenderung menakut-nakuti mereka yang terkena dampak Covid-19. Pasien Covid-19 berjuang tak hanya dengan infeksi virus yang sedang menyerang secara fisik, tetapi juga dengan berbagai masalah kesehatan mental psikologis, berupa kesulitan untuk tidur, masalah seperti turunnya kemampuan dalam berkonsentrasi serta penurunan kemampuan dalam mengingat, gangguan kecemasan, depresi, serta demensia. Melalui komunikasi, para penyintas seringkali mengalami pengurangan beban melalui penampilan kelompok utama guna mendengarkan cerita dan memberi kata-kata penyemangat sehingga menimbulkan rasa damai dan rileks.

**Kata kunci:** komunikasi interpersonal; kesehatan mental; penyintas covid-19

**Abstract.** *The aim of this research is to determine how interpersonal contact in the family might promote a person's mental health, particularly with former Covid-19 survivors. This qualitative research employs a phenomenological approach and focuses on describing the phenomena of the effect of communication and the function of the family on the mental health of Covid-19 survivors. The findings of this research indicate that communication has a crucial role in promoting mental health, particularly for those who are beginning to restructure their lives during Covid-19. Communication that facilitates an open and receptive stance toward listening. During this epidemic, a number of people have been exposed to traumatic media coverage, which always tends to frighten those impacted by Covid-19. Covid-19 patients struggle not only with the viral infection that attacks them physically, but also with a variety of psychological mental health issues, such as difficulty sleeping, problems such as decreased ability to concentrate and decreased ability to remember, anxiety disorders, depression, and dementia. Via communication, survivors often experience a reduction in their load through main group appearances to hear tales and supply encouraging words so as to bring a sense of peace and relaxation.*

**Keywords:** *interpersonal communication; mental health; covid-19 survivors.*

## PENDAHULUAN

Status pandemi global untuk kasus Covid-19 sudah diberi oleh *World Health Organization* (WHO). Seluruh umat manusia terkena dampak penyebaran global penyakit, yang mempengaruhi kesehatan, ekonomi, dan masyarakat. Menurut *worldometers.info*, ada 941 ribu orang yang terinfeksi di 202 negara/wilayah pada 31 Maret 2020. Bulan berikutnya, angka itu meningkat empat kali lipat menjadi 3,2 juta. Sebanyak 171,5 juta orang di dunia sudah terinfeksi oleh virus pada 31 Mei 2021, dengan 3,7 juta kematian mereka dikaitkan dengan virus. Siapa pun di planet ini berisiko terkena virus, yang tidak memandang ras ataupun etnis (Kemenkeu, 2021).

Kecemasan mulai mendekati tingkat serius pada masa pandemi yang telah berlangsung hampir 3 tahun. Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kecemasan kesehatan yang lebih tinggi pada masa penyebaran virus awal (Elhai et al., 2021). Hal ini terdeteksi kemungkinan akibat meningkatnya jarak sosial dan isolasi diri selama pandemi. Selanjutnya menurut data penelitian lain yang dilakukan antara tanggal 20 Maret hingga 15 April 2020 dengan menggunakan survei online (N = 630) menunjukkan bahwa ketidakpastian situasi yang berjalan mengakibatkan stress dan kecemasan banyak individu melalui kajian komunitas cross-sectional (Özmete & Pak, 2020). Kecemasan juga dialami oleh kalangan akademisi seperti mahasiswa yang ikut mengalami gangguan psikologis selama masa pandemi terjadi (Ardan et al., 2020).

Salah satu dari banyak konsekuensi Covid-19 yakni pengaruhnya terhadap hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis, yang jauh melampaui manifestasi fisiknya. Semua pasien yang sudah terbukti positif Covid-19 sudah distigmatisasi oleh koneksi sosial komunitas mereka. Pasien positif yang sudah dinyatakan negatif dan sembuh menghadapi penolakan dan pengucilan di komunitasnya, serta penolakan tubuhnya sebab dianggap masih membawa virus.

Kerugian psikologis serta tubuh sudah ditimbulkan pada mereka yang terpapar COVID-19. Orang yang menderita bentuk trauma psikologis ini rentan terhadap histeria, agresi, dan pelepasan sosial. Anak-anak, dewasa, serta orang tua dengan ataupun tanpa riwayat penyakit mental semuanya berbeda satu sama lain dalam hal masalah kesehatan mental. Secara keseluruhan, 31,4% orang melaporkan depresi, 31,9% melaporkan kecemasan, 41,1% melaporkan ketidaknyamanan, dan 37,9% melaporkan sulit tidur. Penderita Covid-19 juga mengalami gangguan psikologis akibat virus yang menyebar dengan cepat melalui penurunan kesehatan fisik yang signifikan. Kecemasan dan kekhawatiran orang-orang tidak perlu diperburuk oleh arus informasi yang cepat dan tidak terkendali. (Kaddi & Lestari, 2019) Kapasitas rawat jalan dan rawat inap untuk pandemi Covid-19 akan ditingkatkan dengan memakai konsep *surge capacity* secara bersamaan, sehingga sangat penting guna meminta bantuan sektor lain dan dunia usaha dalam upaya tersebut. Guna memastikan kesehatan mental dan kesejahteraan, pengalihan tugas harus dilaksanakan (Bappenas, 2021).

Di Indonesia kesehatan jiwa masih belum menjadi agenda prioritas (Hidayat & Mumpuningtias, 2018). Mereka masih percaya bahwasanya masalah kesehatan mental menyebabkan masalah kesehatan mental, dan bahwasanya orang yang memiliki masalah kesehatan mental itu gila, gelisah, dan harus berurusan dengan fasilitas kesehatan mental. Sementara masalah kesehatan mental tidak terbatas pada seseorang yang didiagnosis dengan kondisi mental, dengan kata dasar, kesehatan mental melibatkan pemikiran yang jernih, kontrol emosional, dan bagaimana seseorang berinteraksi dengan kelompok usianya. Variabel internal, keluarga, dan lingkungan semuanya berkontribusi terhadap keterlibatan kesehatan mental. Sebab pentingnya keluarga sebagai unit sosial fundamental, penelitian ini berfokus pada bagaimana para anggota keluarga saat berkomunikasi satu sama lain serta dengan orang tua mereka, khususnya. Menurut Abdullah (2020) orang yang terdampak Covid-19 ternyata juga tertimpa empat jenis trauma psikologis. Keempat jenis trauma psikologis tersebut adalah penarikan diri sosial, histeria, kekerasan individu, dan kekerasan kolektif. Pertimbangan reaksi individu dan kolektif, hendaknya juga disertakan dalam upaya pengurangan bahaya pandemi. Prosedur kesehatan yang mengharuskan orang yang terkonfirmasi Covid-19, yang salah satunya adalah isolasi selama setidaknya 14 hari, membuat tekanan psikologis dapat menjadi lebih berat.

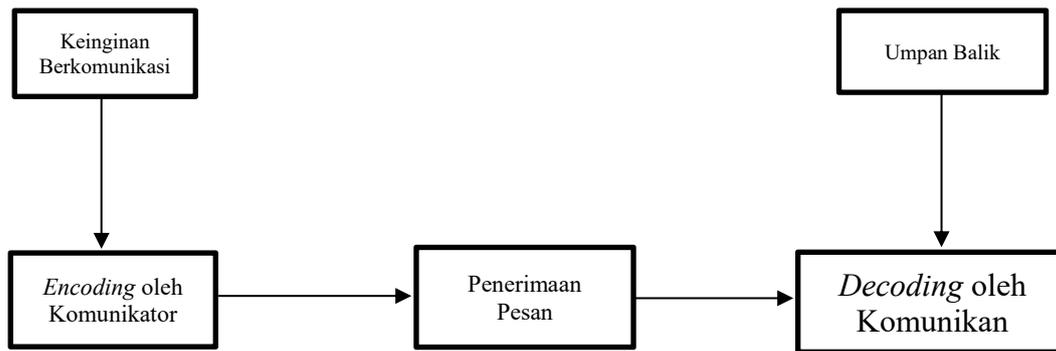
Manusia bisa berkembang sebagai makhluk sosial yaitu dengan cara berkomunikasi. Komunikasi berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan orang dan kelompok, serta antara individu dan kelompok. Manusia mengandalkan komunikasi verbal dan nonverbal guna berkomunikasi dan membentuk rutinitas sehari-hari. (Ayuningtyas et al., 2020) Komunikasi antara dua orang yakni fokus dari subjek ini, dan dalam arti luas, komunikasi interpersonal yakni semua tentang pertukaran informasi, pikiran dan emosi mengenai peristiwa pribadi. Mencoba untuk berkomunikasi dengan orang lain sangat penting bagi keberadaan kita sebagai manusia yakni makhluk sosial. Dalam hal media, komunikasi antar pribadi sama pentingnya. Mengirim dan menerima pesan dengan beberapa tanggapan yakni inti dari komunikasi interpersonal. Komunikasi terjadi ketika pesan dikirim secara verbal ataupun nonverbal oleh komunikator (Bonaria, 2021).

Setiap orang membutuhkan komunikasi interpersonal sebab mencakup hampir semua bentuk komunikasi informal, termasuk obrolan ringan dan diskusi biasa. Komunikasi, menurut temuan penulis, yakni cara paling efektif guna mendapatkan berbagai informasi, terutama terkait masalah kesehatan mental yang dihadapi para penyintas COVID-19. Bukankah komponen terpenting dalam komunikasi interpersonal yakni seberapa intens seseorang berbicara, tetapi seberapa efektif pola komunikasi ini dikembangkan dan dipelihara oleh variabel-variabel yang mendorong hubungan interpersonal bagi keluarga untuk para penyintas Covid-19 khususnya. Hal terpenting dalam lingkungan keluarga yakni melaksanakan semua prosedur pendekatan komunikasi, sebab sekali lagi, pelukan orang-orang di sekitar sangat berarti bagi individu yang sedang tidak enak badan.

Komunikasi interpersonal yakni jenis komunikasi yang terjadi diantara dua orang ataupun sekelompok orang melalui transmisi dan penerimaan pesan. Sumber, pesan, penerima, dan saluran umpan balik semua memainkan peran dalam komunikasi interpersonal. Pertukaran informasi antara dua orang yang bisa dikenali. (McQuail, 2003) Komunikasi antarpribadi penting sebab memungkinkan terjadinya interaksi dialogis. Melalui dialoglah komunikasi antarpribadi bisa ditunjukkan berlangsung. Setiap orang yang terlibat pada jenis komunikasi ini berfungsi baik sebagai pembicara serta sebagai pendengar pada saat yang sama. Saling pengertian dan empati tampak dalam percakapan dialogis, menurut komunikator. Penghormatan timbal balik tidak didasarkan pada status sosial, tetapi lebih pada konsep bahwasanya setiap orang yakni manusia yang memiliki hak dan tanggung jawab untuk dihormati sebagai manusia (Devito, 2013).

Sebuah penelitian menemukan bahwasanya komunikasi interpersonal lebih berhasil mengubah pola pikir dan perilaku komunikasi jika dibandingkan dengan mode komunikasi lainnya. sebab komunikasi ini yakni tatap muka, ada kontak pribadi, yaitu Anda secara fisik menyentuh orang yang berkomunikasi dengan Anda. Umpan balik terjadi seketika (immediate feedback) ketika sebuah pesan dikomunikasikan, sebab reaksi komunikasi terhadap pesan tersebut diungkapkan melalui ekspresi wajah dan gaya bicara pada saat itu. Tetap dengan gaya komunikasi seseorang jika umpan baliknya bagus menunjukkan reaksinya menyenangkan; jika tidak, mengubah gaya komunikasi seseorang sampai terjadi komunikasi yang efektif.

Komunikasi interpersonal dicirikan oleh arus informasi yang melingkar ataupun berputar. Akibatnya, setiap orang mendapat kesempatan yang sama guna mengembangkan keterampilan komunikasi mereka dan menjadi komunikasi. Komponen komunikasi interpersonal tidak terlepas dari konsekuensi ataupun umpan balik dari komunikasi interpersonal yang mungkin terjadi setiap saat. Komunikasi interpersonal bisa dipecah menjadi komponen-komponen berikut, seperti yang dinyatakan oleh model kerangka berikut:



Gambar 1. Model Komunikasi Interpersonal

Pengkodean kepada komunikator berarti kegiatan memproduksi pesan melalui perantara visual dan non-visual dan menghasilkan penerimaan pesan yang sudah diterima dari komunikator untuk didekodekan oleh komunikan, kegiatan menerima dan memahami pesan, seperti yang ditunjukkan dalam model kerangka berpikir. Pengkodean kombinasi mendengarkan aktif dan membaca digunakan. Tujuan umpan balik yakni guna menghubungkan tindakan komunikator dan komunikan dengan mengirim dan menerima informasi tentang kegiatan tersebut.

Sebagai kelompok primer, keluarga berfungsi sebagai sarana komunikasi utama, dengan peran yang sudah ada sejak lahir dan dukungan yang termasuk kewajiban keluarga guna memberi motivasi dalam segala bentuk kegiatan.

Kesejahteraan spiritual dipromosikan oleh serangkaian ide, peraturan, dan proses yang berada di bawah payung kesehatan mental. Individu yang bebas stres, aman, dan tenteram yakni mereka yang memiliki kesehatan mental yang baik<sup>1</sup>. Guna memiliki kesehatan mental yang baik, seseorang tidak hanya harus bebas dari penyakit mental, tetapi juga mampu mengatasi dan mengatasi stresor dan masalah sehari-hari, memiliki rasa kedamaian dan kegembiraan batin, dan percaya pada nilai intrinsik dirinya sendiri dan kemampuan guna memaksimalkannya potensi penuh seseorang.

Kapasitas seseorang guna menghadapi stres dan tantangan lain dalam hidup termasuk komponen penting dari kesehatan mental seseorang secara keseluruhan. Penyakit jiwa dan penyakit jiwa bukanlah hal yang sama (gila). Remaja yang memiliki masalah kesehatan mental dimana tidak diobati yang lebih memungkinkan mengalami kesulitan dalam bidang pembelajaran, perkembangan, kepribadian, dan kesehatan fisik.<sup>2</sup> Sebagai keadaan sejahtera, kesehatan mental didefinisikan sebagai tidak adanya kelainan dalam fungsi psikologis, emosional, perilaku, ataupun sosial seseorang. Jika seseorang memiliki penyakit mental, mereka dianggap sakit. Adanya diagnostic and statistical Manual of Mental Disorders (DSM) yang mengukur perilaku menyimpang sebagai penyakit mental, seperti yang didefinisikan oleh American Psychological Association (APA) (Furnham, A., Cook, R., Martin, N., & Batey, 2014). Sebagai hasil dari penciptaan aturan praktis guna memperoleh dan mempertahankan kesejahteraan psikologis organisme, kapasitas seseorang untuk beradaptasi dan melakukan tugas-tugas yang berhubungan dengan mental bisa dipertahankan dan ditingkatkan. Kesehatan mental melemah ketika seseorang sudah mengendalikan suatu masalah dan sekarang bertanggung jawab guna mengelolanya. Ini sebab menjaga sistem metabolisme yang sehat sangat penting guna menjaga kesehatan mental yang baik.

Kata "selamat" mengacu pada seseorang yang sudah mengalami insiden bencana secara langsung dan sudah hidup guna menceritakannya. Mereka kemudian harus menghadapi situasi secara langsung dan berhasil melewatinya. Perjalanan penyembuhan para penyintas. Mereka tidak tahu usia, warna kulit, ataupun jenis kelamin mereka. (Rakhmat, 2018). Tidak ada

<sup>1</sup> Abdul Hamid, Agama Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama, Kesehatan Tadulako, vol 3 no. 1 (Januari 2017) diakses pada tanggal 13 Mei 2022 Pukul 10.10 WITA

<sup>2</sup> Adang Hambali, Psikologi Kepribadian, (Bandung: Pustaka Setia, 2013) h. 281-282 diakses pada tanggal 13 Mei 2022 Pukul 10.15 WITA

batasan berapa banyak orang yang terkena dampak bencana, baik laki-laki ataupun perempuan, anak-anak, remaja, ataupun tua. Konsep diri survivor dibentuk oleh pengalaman mereka dan hal-hal yang sudah dipelajari melalui interaksi dengan dunia luar. Konsep diri bukanlah bagian alami dari pengalaman yang dihasilkan secara sistematis.

Memiliki orang lain (significant others) sebagai variabel pembentukan konsep diri berdampak pada bagaimana konsep diri individu terbentuk melalui interaksi dengan orang lain. Munculnya kelompok acuan yang melakukan interaksi sosial dengan kelompok dan organisasi lain menjadi hal yang lumrah. (Rezi, 2018) Orang yang selamat yakni orang yang sudah melalui situasi traumatis namun sudah keluar dari sisi lain tanpa cedera. Survivor Covid-19 yakni seseorang yang telah sehat dari infeksi Covid-19 dan dinyatakan bebas dari penyakitnya melalui serangkaian tindakan penyembuhan yang sudah dilakukan. Data persebaran Covid-19 didokumentasikan sesuai dengan tempat tinggal mereka yang dinyatakan selamat dari Covid-19. Orang-orang menganggap orang yang menderita COVID-19 memalukan dan memperingatkan orang lain untuk tidak melakukan kontak dengan mereka sebab takut menyebarkan virus. Beberapa orang yang tidak setuju dengan pandangan ini percaya bahwasanya pasien yang sudah sembuh tidak akan lagi bisa menularkan penyakitnya kepada orang lain, dan akibatnya, mereka tidak akan bisa mengekspresikan emosinya dalam berbagai cara pada kehidupan sehari-hari. mereka yang sudah menderita dan sembuh sebagai penyintas. Ada yang melihatnya sebagai musibah dan memalukan sebab kondisi fisik dan mempengaruhi kesehatan emosional para penyintas.

## **METODE PENELITIAN**

Metodologi fenomenologi yang berakar pada filsafat dan psikologi dipakai dalam penelitian ini, yang menggabungkan penelitian deskriptif dengan metodologi kualitatif. Seperti yang dituturkan oleh informan, penelitian ini akan menggali perspektif seseorang terhadap suatu situasi. Bagi mereka yang selamat dari Covid-19, tujuan penelitian ini yakni guna menyelidiki berbagai peristiwa yang termasuk bagian dari siklus alami kehidupan dan terjadi dalam konteks sosial (Hardani, 2020).

Menjelajahi cara kerja kesadaran manusia memungkinkan kita untuk lebih memahami bagaimana orang dan kelompok yang berbeda menafsirkan peristiwa kehidupan mereka sendiri dan orang lain. Ketika datang guna mempelajari struktur pengalaman dan kesadaran, fenomenologi tidak berkonsentrasi hanya pada fenomena tetapi pada pengalaman sadar dari perspektif tertentu. Dalam contoh ini, para penyintas COVID-19, kami mencoba menggambarkan dan memahami fenomena dari sudut pandang mereka. (Ndihome & Situmeang, 2022). Interpretasi pengalaman pribadi dalam kaitannya dengan peristiwa-peristiwa penting Mengikuti konsep awal, penelitian ini dilakukan di Kota Palangkaraya di Provinsi Kalimantan Tengah, di mana data tentang wilayah yang terkena dampak dikumpulkan serta temuan data sekunder yang dianggap penting untuk informasi tersebut. hal yang paling penting. (Arianto, 2020)

Data kualitatif dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan penelitian lapangan secara langsung dengan fokus tatap muka. Purposive sampling dipakai guna memilih informan (sampel bertujuan) (Daymon, 2015). Keluarga dengan kerabat yang terinfeksi Covid-19 menjadi sumber informasi utama sebab mereka terbuka untuk berbagi pengalaman. Informan dalam penelitian ini memenuhi syarat untuk gambaran komunikasi keluarga penyintas Covid-19 yang beragam. Reduksi data, visualisasi, dan penarikan kesimpulan yakni semua aspek dari model analisis interaktif yang dipakai guna menganalisis data. Triangulasi sumber data dipakai untuk validasi data (Bahrudin, 2016).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Stigma Negatif bagi Penyintas Covid-19**

Kesehatan mental individu terganggu oleh pengalaman mereka dengan Covid-19. Orang-orang yang datang dari tempat ataupun daerah yang terkena dampak menghadapi

stigma negatif dalam kasus COVID-19<sup>3</sup>. Orang dengan penyakit COVID-19 menghadapi stigma berupa penamaan, stereotip, segregasi, penghapusan status, dan diskriminasi. Perilaku sosial seperti mengucilkan survivor/pasien yang sudah sembuh dan dianggap masih akan menularkan penyakit, mengucilkan ras tertentu karena dianggap pembawa virus, serta menolak mayat sebab dianggap masih membawa infeksi yang bisa ditularkan ke orang lain. Stigma ini dipandang jauh lebih merusak kesehatan mental seseorang ataupun kelompok dibandingkan virus corona. stigmatisasi memiliki efek yang kuat pada masyarakat sebab mendorong individu guna menyembunyikan penyakit mereka guna diadili, yang bisa menyebabkan masalah kesehatan yang lebih signifikan sebagai akibat dari penularan virus yang konstan dan kesulitan dalam mengatur penyebarannya.<sup>4</sup>

Seorang individu mungkin diberi label dengan "stigma sosial" jika mereka memiliki karakteristik yang terkait dengan stereotip dan penilaian yang tidak menguntungkan di masyarakat. Stigma sosial akibat epidemi Covid-19 bisa dikaitkan dengan kurangnya informasi publik, ketakutan publik, dan kesalahpahaman yang berkembang. Stigma memiliki berbagai efek psikologis negatif, mulai dari ketegangan dan kekhawatiran yang konstan hingga perasaan sedih dan sedih yang intens.

### Tindakan Diskriminasi terhadap Penyintas Covid-19

Untuk menstigmatisasi seseorang, jenis disparitas perlakuan yang paling parah yakni diskriminasi. Orang-orang di komunitas penyintas Covid-19 memiliki reputasi buruk atas kualitas perawatan yang mereka terima. Akibat aktivitasnya, anggota keluarganya dianggap sebagai orang yang dekat dengan para penyintas Covid-19. Adapun para keluarga penyintas juga menjadi korban perlakuan kejam dari komunitasnya. Misalnya, mereka melihat individu yang memaknai perilaku negatif pada penyintas akibat kurangnya kesadaran mereka tentang virus Covid-19. Diskriminasi terhadap penyintas Covid-19 tak lepas dari adanya stigma sosial, yang bisa dimaklumi mengingat keinginan masyarakat guna melindungi anggotanya agar tidak tertular virus Covid-19 yang mereka anggap disebarkan oleh penyintas Covid-19 lainnya.

Pertumbuhan Covid-19 di Kota Palangkaraya sangat luar biasa dalam waktu singkat dan terus meningkat setiap bulannya. Informasi ini disediakan dalam spreadsheet oleh peneliti:

**Tabel 1. Perkembangan Kasus Covid-19 di Kota Palangka Raya**

Bulan	Perkembangan		
	Positif	Sembuh	Meninggal
Maret	9	1	0
April	49	8	2
Mei	113	54	6
Juni	354	129	24
Juli	657	404	15
Agustus	918	668	54
September	1108	907	62
Oktober	1119	916	62

Sumber : Diolah dari Satgas Covid-19 Kalteng

Melalui data diatas bisa dilihat dari sebaran yang terbesar pada bulan oktober sebesar 1119 jumlah positif dan 62 jiwa jumlah korban meninggal. Walaupun beberapa kebijakan yang sudah diatur pemerintah pusat dan daerah guna melaksanakan Pembatasan Sosial Berskala

<sup>3</sup> Agustang, A., Mutiara, I. A., & Asrifan, A. (2021). Genealogi Stigma Sosial Terhadap Pasien Covid 19. *Pandemik COVID-19: Antara Persoalan Dan Refleksi Di Indonesia* 93–105. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ep7jf> Diakses pada tanggal 13 Juni 2022 Pukul 08.00 WITA

<sup>4</sup> Putri, A.W. (2020). Ancaman Gangguan Mental di Tengah Wabah COVID-19. <https://tirto.id/ancaman-gangguan-mental-di-tengah-wabah-covid-19-ejvi> Diakses pada tanggal 13 Juni 2022 Pukul 08.33 WITA

Besar (PSBB) covid-19 masih tetap mengalami peningkatan baik dalam kasus positif maupun yang meninggal.

### **Hubungan Komunikasi Interpersonal dan Kesehatan Mental Penyintas Covid-19**

Pola komunikasi berhubungan dengan dua orang ataupun lebih dalam proses penerimaan pesan. Beberapa bentuk pola komunikasi dalam kehidupan manusia memudahkan guna memilih pola yang cocok dipakai untuk memilih pola komunikasi dalam kehidupan. (Radjagukguk, 2019) Peneliti melihat peran komunikasi sangat dibutuhkan dalam interaksi sosial sebab berhubungan dengan kehidupan sehari-hari terlebih dengan antar pribadi penyampaian pesan dari komunikator kepada komunikan. Pada hubungan komunikasi interpersonal yang dibangun pasca sembuhnya penyintas covid-19 sangatlah penting dilakukan, komunikasi diantara pribadi dimana berpusat pada kualitas komunikasi antarpartisipan bukan kuantitas, sehingga saling berhubungan satu sama lain dan tentu saja saling membutuhkan dan berhubungan mendapatkan timbal balik. Hubungan komunikasi interpersonal melihat perjuangan sehat pasien ditambah lagi dengan perilaku yang tidak mengenakan terkait dengan mental down yang mereka alami. Pentingnya komunikasi interpersonal yang dilakukan berdampak pada kesehatan mental penyintas, sebab memang stigma yang ditanamkan mulai dari pemerintah sampai dengan masyarakat terkait dengan sakit yang diderita dan gejala yang dialami penyintas tidak sepatutnya terjadi bahkan harus diminimalisir. Peran keluarga dan hubungan internal dari orang-orang sekitar yang sangat diperlukan membuat kesembuhan akan semakin cepat. Keluarga yang anggota mereka terpapar serta terbukti positif Covid-19 dikategorikan dalam tabel berikut berdasarkan pola komunikasi yang mereka gunakan.

**Tabel 2. Pola Komunikasi Keluarga**

	<b>Keluarga Informan Kota Palangkaraya</b>	<b>Keluarga Informan An. Nisa Rahimia</b>
<b>Tanggung Jawab Keluarga</b>	Tanggung jawab serta aktor kunci atas komunikasi utama berada di tangan orang tua.	Tanggung jawab serta aktor kunci atas komunikasi berada pada sesosok suami selaku kepala keluarga
<b>Anggota keluarga yang mengambil alih peran</b>	Selama proses isolasi terpadu, istri berfungsi sebagai basis perantara dan sebagai pendukung keluarga utama.	Sebab anggota keluarga lainnya juga dinyatakan positif serta wajib menjalani isolasi terpadu, maka suami mengambil alih posisi kepala rumah tangga.
<b>Keseimbangan baru</b>	Peran dalam keluarga saling merangkul dan menguatkan terdistribusikan dengan baik kepada anggota lain.	Peran keluarga untuk selalu merangkul dan menguatkan melalui melakukan tugas bersama yang tidak membebansatu dari personil didalam keluarga

Sumber : Data diolah Peneliti melalui wawancara

Tabel tersebut menggambarkan dinamika keseimbangan dan upaya keluarga informan guna mencapai keseimbangan baru. Saat kepala keluarganya terpapar serta terbukti positif Covid-19 dan diharuskan melakukan isolasi terpadu pada fasilitas pemerintah, dinamika keseimbangan berubah. Agar keluarganya tidak sakit, pasien mengambil keputusan guna mengasingkan diri agar isolasinya terintegrasi. Ketika patriark keluarga mengalami keterasingan terintegrasi, sistem komunikasi dikeluarga jadi terganggu sebab tak bisa lagi bergantung pada figur ayah. Dalam situasi ini, anggota keluarga yang lain pun mencari keseimbangannya yang baru. Istri dan menantu yakni pemain utama dalam sistem komunikasi keluarga yang

mengambil inisiatif. Hal ini, tak hanya peserta komunikasi yang berubah, tetapi juga norma-norma komunikasi. satu dari gagasan yang mendasari sistem komunikasi keluarga yakni gagasan keseimbangan. Gagasan ini berkaitan dengan reaksi keluarga terhadap perubahan yang disebabkan oleh masalah. Penyelesaian masalah ini seringkali memerlukan modifikasi peraturan yang menyeluruh, di samping penggantian ataupun peningkatan individu tertentu.

Menurut Koerner dkk. (2017), pola komunikasi dalam setting keluarga ini termasuk upaya guna membangun realitas sosial bersama sebab komunikasi yang intens dan berkepanjangan. Pola komunikasi keluarga ini dipengaruhi oleh gaya komunikasi anggota yang bervariasi, yang dinamis sepanjang waktu, oleh peraturan dan perubahan struktural dalam keluarga. Sebelum terbukti positif, selama sakit, serta sesudah menjadi survivor, informan yang terpapar Covid-19 menunjukkan perubahan dalam kebiasaan komunikasinya. Sebelum terpapar Covid-19, individu cenderung mengabaikan dan meminimalkan keseriusan epidemi. Ketika mereka terbukti positif dan membutuhkan pengasingan terpadu, perspektif mereka berubah. Ketika mereka menjadi survivor, cara pandang mereka terhadap epidemi bahkan orang yang dinyatakan positif Covid-19 berubah, dan mereka jadi lebih empatik serta sistematis saat menegakkan peraturan Kesehatan.

### **SIMPULAN**

Menurut temuan penelitian ini, komunikasi keluarga di antara penyintas Covid-19 sudah berkembang dan dinamis sebagai akibat dari wabah yang merenggut nyawanya dari anggotanya. Komunikasi wabah Covid-19 sebagian besar mengandalkan anggota keluarga, dan ini termasuk temuan signifikan dari penelitian ini. Komunikasi dengan nada positif membantu penyembuhan trauma psikologis. Sebagai sebuah kelompok, para penyintas lebih suka berkomunikasi dengan mereka yang sakit dengan cara yang lebih empatik, dan mereka lebih berhati-hati saat mengikuti instruksi medis. sebab mereka percaya bahwasanya sistem kekebalan mereka mungkin menyebabkan gangguan psikologis, para penyintas COVID-19 menghadapi tekanan besar guna memastikan bahwasanya mereka memenuhi persyaratan untuk pemulihan. Fokus penelitian ini yakni Palangkaraya, sebuah kota di Kalimantan Tengah di mana komunikasi keluarga, baik langsung maupun tidak langsung, sudah berhasil sebab cobaan dan kesengsaraan yang dialami para penyintas. Para peneliti percaya bahwasanya jika kesehatan spiritual seseorang terjaga, kesehatan fisiknya secara alami akan mengikuti.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arianto, R. (2020). *Serangan dahsyat tahun ini Covid-19*. Kenang.
- Ayuningtyas, F., Venus, A., Suryana, A., & Yustikasari, Y. (2020). Pola komunikasi insan berkemampuan khusus: Studi etnografi komunikasi pada interaksi sosial insan berkemampuan khusus di Rumah Autis Cabang Depok. *Ekspresi Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(2).
- Abdul, H. (2021). Agama dan kesehatan mental dalam perspektif psikologi agama. *Kesehatan Tadulako*, 3(1).
- Adang, H. (2013). *Psikologi kepribadian*. Pustaka Setia.
- Agustang, A., Mutiara, I. A., & Asrifan, A. (2021). Genealogi stigma sosial terhadap pasien Covid 19. *OSF*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/ep7jf>.
- Ardan, M., Rahman, F. F., & Geroda, G. B. (2020). The influence of physical distance to student anxiety on COVID-19. *Indonesia. Journal Of Critical Reviews*, 7(17).
- Bahrudin, H. (2016). *Metode penelitian kuantitatif aplikasi dalam pendidikan*. Depublish.
- Bappenas. (2021). *Studi pembelajaran penanganan Covid-19 Indonesia*. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional.
- Bonaria, J. (2021). Gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh pendidikan jarak jauh terhadap mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Medikah Utama*. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/ljmh/article/view/307/209>.

- Daymon. (2015). *Metode riset kualitatif dalam public relation terj: Cahya Wiratama*. Bentang.
- Devito, J. A. (2013). *The interpersonal communication*. New York: *Peson Education*.
- Elhai, J. D., Mckay, D., Yang, H., Minaya, C., Montag, C., & Asmundson, G. J. G. (2021). Health anxiety related to problematic smartphone use and gaming disorder severity during COVID- 19: Fear Of Missing Out As A Mediator. *Human Behavior And Emerging Technologies*, 3(1).
- Furnham, A., Cook, R., Martin, N., & Batey, M. (2014). Mental health literacy among university students. *Journal of Public Mental Health*.
- Hardani Ahyar, D. J., Dkk. (2020). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group.
- Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. (2018). Pendampingan keluarga dan perawatan orang dengan gangguan jiwa bebas pasung. *JAP: Jurnal akses pengabdian Indonesia*, 3(2).
- Kemenkeu. (2021). *Merekam pandemi covid-19 dan memahami kerja keras pengawal APBN*. <https://www.kemenkeu.go.id/media/18295/buku-merekam-pandemi-covid-19-dan-memahami-kerja-keras-pengawal-apbn.pdf>
- McQuail, D. (2003). *Teori komunikasi massa: Suatu pengantar*. Erlangga.
- Özmete, E., & Pak, M. (2020). The relationship between anxiety levels and perceived social support during the pandemic of covid-19 in Turkey. *Social Work In Public Health*, 35(7).
- Situmeang, I. O. (2022). Pengaruh aktivitas integrated marketing communication dan brand image terhadap keputusan menggunakan indihome ( survey pada pelanggan indihome di facebook info pasang wifi indihome. *EKSPRESI DAN PERSEPSI: JURNAL ILMU KOMUNIKASI*. 5(2).
- Putri, A.W. (2020). *Ancaman gangguan mental di tengah wabah covid-19*. <https://tirto.id/ancaman-gangguan-mental-di-tengah-wabah-covid-19-eJvi>
- Radjagukguk, D. L. (2019). Implementasi pola komunikasi antar pribadi pada remaja. *Ekspresi Dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(01). <https://doi.org/10.33822/jep.v1i01.443>
- Rakhmat, J. (2018). *Psikologi komunikasi edisi revisi*. Remaja Rosdakarya.
- Rezi, M. (2018). *Psikologi komunikasi*. Phoenix Publisher.
- Kaddi, S. M. & Lestari, D. A. P. (2019). *Komunikasi keluarga dalam pencegahan coronavirus disease 2019*. <http://jurnal.upnyk.ac.id/index.php/komunikasi/article/view/3701>.