

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Metode Pengumpulan Data

Perancangan buku identifikasi ini menggunakan metode campuran antara kualitatif dan kuantitatif, yaitu dengan wawancara, kuesioner, dan studi referensi. Menurut Sugiyono (2011), metode campuran digunakan untuk mendapatkan hasil data yang lebih obyektif, kredibel, dan lengkap.

3.1.1. Wawancara

Wawancara adalah sebuah proses interaksi yang dilakukan untuk mendapatkan informasi berhubungan dengan topik yang telah dirancang antara narasumber atau orang yang diwawancarai (*interviewee*) dengan pewawancara (*interviewer*) (Yusuf, 2015, hlm. 372). Tujuan dari wawancara ini ialah untuk mengumpulkan informasi terkait psikosomatik dan kondisi psikologis masyarakat di masa pandemi.

3.1.1.1. Wawancara dengan Fiona V. Damanik, M. Psi., Psikolog

Penulis melakukan wawancara secara *online* melalui aplikasi *zoom* dengan psikolog, Fiona Valentina Damanik, M. Psi., Psikolog, sebagai narasumber penulis pada 9 September 2021. Wawancara dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan *insight* dari sudut pandang psikolog mengenai fenomena psikologi dan psikosomatik yang terjadi di masa pandemi covid-19. Beliau adalah seorang psikolog klinis yang melayani di bagian Student Service Universitas Multimedia Nusantara, bersama dengan para psikolog lainnya. Sebelum wawancara dimulai, penulis mengirimkan pertanyaan terlebih dahulu kepada narasumber melalui koneksi pribadi.



Gambar 3.1. Screenshot wawancara dengan Fiona Valentina Damanik

Dalam wawancara tersebut, didapatkan informasi bahwa psikosomatik adalah gangguan dalam psikologis yang masuk ke dalam somatisasi, gangguan psikologis yang tergolong ke dalam kelas somatisasi atau *somatic symptom disorder*, gejala psikologis yang sangat besar hingga mempengaruhi fisik. Gejala-gejalanya dapat berupa gejala ringan hingga gejala berat. Contoh gejala ringan adalah ketika merasakan sakit perut ketika terlalu *nervous*. Sementara contoh gejala berat adalah ketika seseorang telah berulang kali mengunjungi dokter akibat pusing, namun tidak ditemukan keanehan pada tubuhnya. Pada kasus gejala berat, pasien psikosomatik akan langsung diarahkan untuk menemui para ahli yaitu psikolog atau psikiater.

Narasumber menceritakan pengalamannya pada masa awal pandemi, yakni pada Maret 2020, bahwa narasumber pernah tergabung dalam Satuan Tugas (Satgas) Covid-19 bersama para psikolog lainnya untuk membantu masyarakat yang mengalami kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan. Dalam kegiatan konseling dengan masyarakat itu, narasumber bertemu dengan beberapa individu yang mengaku mengalami gejala-gejala ringan dari somatisasi. Kekhawatiran, kepanikan, dan kecemasan yang berlebihan yang dirasakan masyarakat diceritakan tidak hanya karena memikikan diri sendiri, namun juga orang lain, sehingga munculah gejala-gejala fisik tersebut. Maka, jika dapat disimpulkan bahwa pandemi covid-19 ini cukup mempengaruhi kondisi mental bagi sebagian orang.

Perasaan seperti rasa takut akan tertular maupun menularkan virus corona yang dirasakan terus menerus berdampak paling besar dalam

fenomena psikologi di masa pandemi ini. Narasumber menjelaskan bahwa perasaan ini membuat seseorang berada dalam kondisi waspada secara terus menerus. Akibat dari tubuh yang terus dalam kondisi waspada tersebut menyebabkan kelelahan. Ditambah dengan virus corona yang merupakan sebuah ancaman tak terlihat namun berada sekitar kita dan juga tidak dapat dihadapi secara sembarangan. Kondisi waspada ini membuat tubuh manusia menghasilkan hormon stres, sehingga seseorang menjadi sulit untuk rileks. Sementara, imun tubuh dihasilkan ketika tubuh dalam kondisi rileks.

Hal tersebut dijelaskan sebagai ikatan erat antara fisik dengan mental. Narasumber bercerita bahwa beliau dan para psikolog lainnya mengambil bagian dalam membantu masyarakat untuk relaksasi saat masa awal pandemi. Para psikolog ini bergabung untuk menjaga supaya masyarakat tidak terjebak dalam kondisi kecemasan yang berlebihan dengan relaksasi. Tidak menghilangkan kecemasan tersebut, namun menjaganya supaya tetap pada kadarnya. Dengan begitu, maka tubuh akan mendapatkan sinyal bahwa keadaan sedang baik-baik saja dan kemudian dapat melakukan aktivitas secara normal. Disampaikan bahwa, ketika emosi naik, maka logika akan turun, sehingga dalam kondisi emosional, orang dapat kesulitan menciptakan ide-ide kreatif atau menjadi produktif.

Namun, beliau kembali menjelaskan bahwa segala usaha untuk menurunkan kecemasan tersebut bukan karena masyarakat tidak boleh merasa cemas atau membenci rasa cemas. Pada kondisi seperti masa pandemi ini, merasa cemas adalah sebuah hal yang wajar. Masyarakat yang abai terhadap protokol kesehatan di masa pandemi ini adalah contoh dari orang-orang yang tidak merasakan kecemasan sama sekali. Beliau memaparkan bahwa ada sebuah penelitian yang mengatakan bahwa ide-ide kreatif masih dapat muncul ketika seseorang berada dalam emosi negatif yang pada kadarnya. Maka, beliau menekankan bahwa menjaga emosi negatif tetap pada kadarnya adalah hal yang sangat penting.

Mengenai topik tentang pengetahuan masyarakat tentang gangguan psikosomatik itu sendiri, narasumber memaparkan bahwa pengetahuan

tentang kaitan antara mental dengan fisik merupakan pengetahuan yang tidak awam bagi masyarakat. Para psikolog terus menerus menggalakan hal ini khususnya pada masa pandemi covid-19 ini untuk meningkatkan imun tubuh masyarakat. Tidak adanya pendidikan psikologi secara khusus dalam pendidikan dasar membuat masyarakat kurang memperhatikan hubungan antara kondisi mental dengan fisik. Khususnya dalam kasus pembuatan imun tubuh, jika seseorang tidak merasa ia membutuhkan rileksasi, maka imun tubuh tidak kan terbentuk. Sehingga, pengetahuan mengenai hal ini perlu sekali bagi masyarakat.

Narasumber menjelaskan kembali bahwa hal yang menjadi sorotan bagi para psikolog ini ialah bukan untuk menghindari emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri seseorang. Menghindari perasaan-perasaan tersebut akan menyebabkan seseorang menjadi sulit untuk mengenali diri sendiri, sementara hal tersebut adalah sebuah tanda bahwa seseorang sedang membutuhkan sesuatu. Seperti ketika merasa sedih, maka bisa saja orang tersebut membutuhkan rasa aman. Semua emosi itu adalah baik. Sehingga, apa yang menjadikan emosi itu tidak baik adalah ketika emosi itu tidak dalam porsi yang sewajarnya.

Berhubungan dengan kondisi bila suatu saat Indonesia telah kembali menjalankan roda kehidupan di bawah konsep *New Normal*, narasumber memaparkan bahwa hal itu kembali kepada setiap individu masing-masing. Bila seseorang telah merasa bahwa kondisi saat itu aman, maka orang tersebut akan baik-baik saja. Adapun individu lain yang masih akan merasakan cemas dan takut, yang kemudian bisa saja akan menyebabkan gejala somatisasi. Pada dasarnya, psikosomatik sendiri telah ada sebelum wabah covid-19 ini melanda, meski memang covid-19 menjadi penyebab tersendiri untuk psikosomatik ini. Sehingga, jika seseorang masih merasa dia berada dalam kondisi terancam dan tidak melakukan *stress management* dengan baik, maka tubuh akan merespon seperti apa yang dikatakan oleh pikiran dari diri sendiri.

Wawancara kemudian diakhiri dengan narasumber memberikan *insight* mengenai media yang bisa digunakan adalah antara media digital atau media cetak yang dapat disebar di rumah sakit atau klinik.

3.1.1.2. Wawancara dengan Sheila Putri Fajrianti, M. Psi.

Penulis melakukan wawancara secara *online* lainnya melalui aplikasi *zoom* dengan psikolog, Sheila Putri Fajrianti, M. Psi., Psikolog, sebagai narasumber penulis pada 3 Februari 2022. Wawancara dilakukan dengan tujuan yang sama dengan wawancara dengan Fiona Valentina Damanik, untuk mendapatkan *insight* kedua dari sudut pandang psikolog mengenai fenomena psikologi dan psikosomatik yang terjadi di masa pandemi covid-19. Narasumber juga adalah seorang psikolog klinis yang melayani di bagian Student Service Universitas Multimedia Nusantara. Sebelum wawancara dimulai, penulis mengirimkan pertanyaan terlebih dahulu kepada narasumber melalui koneksi pribadi setelah memastikan jadwal wawancara.

Dalam wawancara tersebut, Sheila memaparkan bahwa psikosomatik adalah sebuah kondisi psikologis yang melibatkan terjadinya gejala fisik yang tidak ada penjelasan medisnya di balik itu. Beliau memberikan contoh seperti ketika seseorang mengidap TBC, maka itu adalah alasan mengapa orang tersebut mengalami batuk berkepanjangan. Sementara, untuk orang-orang dengan masalah psikosomatis keluhan kesehatan mereka tidak memiliki penjelasan medisnya di balik keluhan-keluhan yang mereka ceritakan. Itu adalah garis besar dari psikosomatis. Beliau pun menambahkan, ketika telah menyebutnya sebagai ‘gangguan’, dalam ranah psikologi, itu artinya sudah mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dengan baik sehari-hari. Contohnya adalah ketika seseorang telah mengalami gangguan psikosomatis, dia akan menjadi sulit untuk bekerja, sulit untuk sekedar bangun dari tempat tidur untuk bekerja.

Narasumber juga menjelaskan, untuk konteks dampak pandemi kepada kemungkinan psikosomatik, pada dasarnya, orang yang punya gangguan psikosomatis sudah memiliki kecemasan berlebih dengan

kondisinya, baik pandemi-maupun tidak pandemi. Ketakutan terhadap tertular-menularkan penyakit covid-19 disebutkan menjadi alasan yang mampu meningkatkan kemungkinan masalah psikosomatis di era pandemi ini. Pikiran yang berhubungan dengan ketakutan ini dapat muncul akibat *information-overload*, berhubung dengan mudahnya untuk mengakses informasi di genggamannya kita. Masuknya semua bad news dari berbagai media bisa memperparah kecemasan yang seseorang miliki. Selain masalah bad news, pandemi juga telah merubah gaya hidup semua orang. Perubahan baik secara sosial maupun sistem dalam berbagai aspek kehidupan yang sebelumnya harus direm secara mendadak, dan memaksakan masyarakat untuk beradaptasi. Perubahan itu yang kemudian membuat kecemasan dan stres berlebih yang juga bisa berkontribusi terhadap munculnya gejala dari gangguan psikosomatis.

Pada pertanyaan mengenai seberapa umumnya pengetahuan mengenai psikosomatik di masyarakat awam, beliau menjawab bahwa hal tersebut adalah sebuah pengetahuan yang tidak banyak orang tahu. Dalam tuturannya, bahkan dalam tim psikologi maupun sesama nakes, dokter, dan perawat, mereka belum tentu langsung memvonis psikosomatik, dengan instan. Masih diperlu proses untuk mendiagnosanya. “Apalagi masyarakat awam, yang memang tidak mempelajari atau mendalami mengenai masalah ini”, sebutnya. Masyarakat dikatakan hanya tahu bahwa ada fenomena keluhan gejala fisik yang tidak dapat dijelaskan alasan medisnya, tetapi mereka tidak tahu bahwa ada istilahnya.

Memasuki pembahasan cara pencegahan, beliau menjelaskan beberapa cara dimulai dari cara-cara yang sederhana dan dapat dilakukan oleh siapapun. Tidak hanya untuk orang yang psikosomatis saja, atau yang memiliki kecemasan berlebih saja, tetapi juga cara-cara yang akan berguna untuk masyarakat umum selama masa pandemi ini. Pertama, narasumber menjelaskan bahwa usaha menjaga diri dengan mematuhi prokes dan menjaga pola hidup adalah hal yang sangat penting. Itu menjadi satu cara mendasar yang harus kita pedulikan untuk mendapatkan rasa kontrol.

Misalkan, ketika kita merasa cemas akibat baru saja melakukan kontak dengan orang lain di luar rumah, jika kita telah menaati proses dengan baik, pikiran itu dapat di lawan dengan memastikan bahwa kita telah mencuci tangan atau menggunakan masker ketika kontak itu terjadi. Hal itu bisa membuat kita merasa memiliki kontrol karena telah mengerahkan usaha sedemikian rupa. Kemudian, menjaga tubuh agar selalu prima adalah penting. Makan makanan yang bergizi, teratur, istirahat cukup, olahraga dengan seimbang. Itu adalah cara-cara yang basic yang memang harus dilakukan semua orang di masa pandemi ini.

Mengenai saran yang lebih spesifik, untuk mereka yang memiliki kecemasan atau pikiran-pikiran yang mengganggu mengarah kepada psikosomatis, ada beberapa cara yang bisa dilakukan. Yang pertama adalah belajar teknik mengelola stres. Psikosomatik seperti yang telah dijelaskan, berakar dari stres yang berlebih atau kecemasan yang berlebih. Mengelola stres atau cemas ini membutuhkan juga upaya untuk mengidentifikasi perasaan, pemikiran, kecemasan kita akarnya dari mana. Banyak orang yang hanya mau buru-buru tidak cemas, tetapi tidak tahu alasan kecemasannya. Maka, identifikasi emosi dan pikiran menjadi penting, mengenal terlebih dahulu untuk kemudian mencari cara untuk mengatasinya. Beliau menjelaskan bahwa cara mengatasinya adalah menggunakan beberapa cara untuk meluapkan perasaan, seperti *journaling*, bercerita kepada orang yang dipercaya, atau mendengarkan lagu yang emosional hingga menangis. Cara-caranya dapat berbeda bagi setiap orang. Hal yang penting untuk diingat saat hendak meluapkan perasaan adalah cari cara paling aman dan paling nyaman untuk diri sendiri untuk mengeluarkan emosinya itu. Setelah emosi yang kurang baik telah keluar, maka kemudian dapat diberikan emosi yang positif atau afirmasi positif untuk diri sendiri. Afirmasi positif ini dapat berupa kata-kata positif seperti, mengingatkan bahwa kita telah melakukan yang terbaik dan masih ada hari esok untuk mencoba lagi.

Selain cara tersebut, teknik-teknik relaksasi juga menjadi salah satu jawaban dari narasumber yang dapat dicoba untuk dilakukan. Relaksasi ini

adalah upaya untuk mengerem pikiran-pikiran negatif yang terus-menerus muncul di otak kita. Teknik relaksasi pun ada banyak cara dan setiap orang mungkin berbeda-beda. Meditasi, mendengarkan musik sambil bersantai, teknik pernafasan, dan masih banyak lagi. Terakhir, narasumber menambahkan bahwa orang-orang perlu belajar untuk menerima hal-hal yang di luar kontrol mereka, tapi kemudian berfokus pada hal yang masih di dalam kontrol diri mereka. Tidak ada yang dapat mengontrol kapan pandemi selesai, seorang individu belum tentu mampu mengontrol *supply* vaksin ke seluruh Indonesia, ditambah belum tentu dapat mengontrol bagaimana orang lain menjalani proses. Banyak sekali hal-hal yang tidak berada dalam kontrol diri seseorang, tetapi sebagai gantinya, kita disarankan untuk mengontrol bagaimana diri kita sendiri menerapkan protokol, mengatur pola hidup kita, teknik relaksasi kita, teknik mengelola stres kita. Kita diharapkan untuk fokus pada hal-hal seperti itu. Harapannya, dengan menerima bahwa hal-hal besar tidak akan selalu dapat dikontrol, maka kecemasan akan hal-hal tersebut dapat menjadi lebih rendah.



Gambar 3.2. Screenshot wawancara dengan Sheila Putri Fajrianti

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

3.1.1.3. Wawancara dengan Sonny Tirta Lazunil, M. Psi., Psikolog

Penulis melakukan wawancara secara *online* sekali lagi melalui aplikasi *zoom* dengan psikolog, Sonny Tirta Lazunil, M. Psi., Psikolog, sebagai narasumber penulis pada 14 Maret 2022. Wawancara dilakukan dengan tujuan yang sama dengan wawancara dengan ahli psikologi sebelumnya, Fiona dan Sheila, untuk mendapatkan *insight* ketiga dari sudut pandang psikolog mengenai fenomena psikologi dan psikosomatik yang terjadi di masa pandemi covid-19. Sonny juga adalah salah satu psikolog klinis yang melayani di bagian Student Service Universitas Multimedia Nusantara. Sebelum wawancara dimulai, penulis mengirimkan pertanyaan terlebih dahulu kepada narasumber melalui koneksi pribadi setelah memastikan jadwal wawancara.

Dalam wawancara tersebut, Sonny menjabarkan bahwa psikosomatik adalah bagian dari gangguan kecemasan, namun spesifik ke kecemasan tertentu. Psikosomatik adalah suatu kondisi dimana orang merasa cemas bahwa dirinya memiliki gejala suatu penyakit tertentu. Penderita psikosomatik akan merasa cemas ketika dia punya gejala tertentu. Narasumber memberi contoh, misalnya ketika merasa dirinya depresi yang dilihat dari, misalnya, rasa tidak bersemangat, atau ketika merasa sakit perut, dan berasumsi bahwa sedang terjangkit suatu penyakit terkait keluhan-keluhan di badannya, tapi ternyata tidak ada penyakit tersebut di badannya, itulah psikosomatik. Jadi untuk psikosomatik sebatas penderita mengalami gejala-gejala tertentu yang mengarah ke suatu penyakit.

Pada pertanyaan mengenai dampak pandemi kepada peningkatan kemungkinan psikosomatik, Sonny menjelaskan ada beberapa hal yang menjadi faktornya. *Exposure* terhadap informasi yang begitu banyak adalah salah satunya. Baik itu *exposure* informasi di berita tentang vaksinasi, tentang korban, dan tentang penyakitnya seperti apa. Faktor berikutnya adalah, munculnya orang-orang yang pernah terjangkit covid-19 di sekitar kita. Hal itu memungkinkan seseorang menjadi parno, merasa dirinya akan/ikut tertular karena betapa dekatnya penyakit covid-19 dengan dirinya.

Sonny membagikan pengalamannya yang menyerupai gejala psikosomatik di masa pandemi, beliau bercerita bahwa pernah merasa sesak nafas dan batuk-batuk setiap habis bepergian ke tempat ramai. Tapi ternyata setelah itu, gejala-gejala itu hilang begitu saja. Berdasarkan pengalamannya tersebut, Sonny mengiyakan adanya kecenderungan untuk meningkatkan munculnya gejala psikosomatis terkait masa pandemi ini.

Setelah pertanyaan tersebut, Sonny juga menjelaskan mengenai pengetahuan masyarakat tentang psikosomatik itu sendiri. Beliau bercerita bahwa, di era pandemi ini, penggiat kesehatan mental sedang gencar-gencarnya di berbagai media. Melihat itu, sesungguhnya *awareness* kesehatan mental sedang meningkat dengan banyaknya media sosial mempromosikan webinar kesehatan mental, posting tentang kesehatan mental, dan semacamnya. Hanya saja, beliau menambahkan, untuk psikosomatis, masyarakat masih kurang familiar dengan istilah gangguan psikologis ini. Kebanyakan orang akan lebih banyak tahu kalau soal depresi, kecemasan, dan bipolar, sebagaimana yang lebih *nge-trend* di masyarakat umum adalah penyakit mental yang disebutkan itu. Kecemasan dan depresi adalah gangguan yang lebih umum terjadi pada setiap orang, sementara psikosomatis tergolong jarang, sehingga jarang ada orang yang tahu. Sonny juga menjabarkan, mungkin sesungguhnya orang-orang merasakan/mengalaminya, tetapi tidak tahu yang mereka alami disebut psikosomatis. Sehingga namanya atau istilahnya masih asing bagi masyarakat umum.

Mengenai psikosomatik yang muncul di masa pandemi, Sonny menjawab bahwa psikosomatik karena pandemi hanyalah kontekstual saja, yang dimana seseorang mengalami psikosomatik yang berkaitan dengan gejala covid-19 karena memang ada pandemi. Beliau memperkirakan untuk 1-2 tahun lagi, psikosomatis dengan gejala covid-19 masih akan ada. Karena, menurut beliau, berita mengenai virus baru ini masih simpang siur. Covid-19 ini muncul akibat virus baru yang bisa saja berubah atau metamorfosis, berkembang dengan kemungkinan menjadi varian baru.

Namun, menurut beliau, bila mengikuti teori konsep waktu, seiring berjalannya waktu, dalam 5-10 tahun, orang-orang bisa saja sudah lupa dengan keberadaannya. Sekali lagi, beliau menekankan bahwa psikosomatik dalam masa pandemi ini hanyalah kontekstual. Namun, untuk psikosomatik secara umum masih akan ada.

Memasuki pembagian cara-cara untuk menghindari psikosomatik, Sonny memberikan sebuah saran yang sedikit berbeda dari wawancara dengan Fiona dan Sheila. Beliau menjelaskan bahwa psikosomatik itu terjadi karena seseorang terlalu meyakini bahwa ia punya gejala penyakit tertentu. Dalam konteks pandemi, akibat dari terlalu sering terpapar informasi pandemi, keluarga terdiagnosa positif, orang tersebut akan yakin jika ia batuk sedikit itu artinya ia positif juga. Cara mencegah agar tidak mengalami *stressful* akibat keluhan yang belum tentu benar tersebut adalah mencari tahu apakah benar yang ia pikirkan dan yakini tersebut, contohnya dengan dibuktikan melalui tes PCR yang hasilnya negatif. Sonny menjelaskan bahwa psikosomatis ini sifatnya kognitif. Karena adanya *irrational belief*, keyakinan yang sebenarnya belum tentu benar, seseorang bisa merasakan gejala-gejala psikosomatik. Khususnya, bagi yang telah mengalami psikosomatik akut, dia tidak akan mudah percaya sama hasil PCR atau hasil diagnosis. Dia akan cari pembandingan lainnya, yang buruknya, ketika hasil tesnya negatif di suatu tempat dan kemudian dia tes di tempat lain, hasilnya positif, dia akan percaya ke hasil yang positif terjangkit covid-19 itu.

Jadi untuk pencegahan, seseorang harus melatih diri untuk berpikir bahwa pikirannya itu bisa salah. Pikirannya itu tidak selamanya 100% benar. Misalnya, ketika seseorang meyakini bahwa ia sedang sakit akibat perutnya sedang sakit, padahal tidak ada apa-apa, itu sebenarnya yang perlu dilawan. Orang dengan psikosomatis perlu dibantu untuk melatih pikirannya itu agar dia tidak mudah percaya apa yang dia yakini. Harusnya menjadi lebih kritis terhadap kondisi diri, apakah itu benar atau tidak.

Di akhir wawancara, Sonny kembali menekankan bahwa ketika seseorang mulai mengalami gejala psikosomatis, yang harus dilatih adalah berhenti agar tidak terfokus bahwa sedang mempunyai suatu gejala. Karena orang-orang dengan psikosomatis akan sangat yakin terhadap hal itu, hingga orang lain mau berkata apapun, dia tidak akan percaya. Bahkan, tidak akan peduli jika sesungguhnya dia tidak gejala penyakit itu. Seperti orang yang telah memiliki prinsip, orang lain mau berpendapat apapun, dia sulit untuk peduli, hingga dia sendiri yang benar-benar sadar, bahwa dia baik-baik saja.



Gambar 3.3. Screenshot wawancara dengan Sonny Tirta Luzanil

3.1.1.4. Kesimpulan Wawancara.

Dari seluruh hasil wawancara, penulis menyimpulkan bahwa benar adanya kebutuhan untuk memberikan informasi mengenai psikosomatik akibat covid-19. Masyarakat masih belum benar-benar awam dengan psikosomatik karena memang hal ini bukanlah sesuatu yang lebih umum dibanding depresi, bipolar, dan penyakit mental lainnya. Sementara, gejala-gejala psikosomatik adalah gejala-gejala yang dapat terjadi secara umum kepada masyarakat ketika mereka tertekan secara mental dalam menghadapi sesuatu dalam kehidupannya. Masyarakat juga masih belum banyak yang sadar bahwa ada korelasi antara psikologi dengan fisik mereka, padahal pembentukan imun terjadi ketika seseorang rileks dan mendapat istirahat yang cukup. Hal ini dapat menjadi masalah sebagai mana selain covid-19 yang mengintai, penyakit lain juga menjadi mudah untuk menyerang kesehatan penderita psikosomatik itu.

Selain itu, secara pengetahuan, psikosomatik tidak hanya berbicara soal stres dan cemas berlebihan, tetapi juga masalah *irrational belief*. *Irrational belief* ini menjadi katalis tersendiri dalam proses somatisasi. Sebagaimana seseorang menjadi terus waspada, menjadi terus mencari-cari pembenaran terhadap kondisinya, orang tersebut akan menolak untuk rileks maupun menerima afirmasi positif untuk dirinya sendiri. Kecemasan yang berlebihan pun dapat mengganggu fokus penderitanya, dan menggangukannya untuk berfungsi sehari-hari. Seseorang dapat menjadi tidak produktif ketika dirinya terlalu berfokus kepada gejala sakitnya yang belum tentu adalah penyakit yang ia takutkan.

Dari ketiga wawancara tersebut juga, dapat disimpulkan bahwa cara-cara untuk menghadapi psikosomatik adalah belajar untuk mengenali emosi dan pikiran diri sendiri untuk dapat mengatasinya, belajar untuk mengelola stres, teknik relaksasi, dan untuk menerima ada hal-hal yang di luar kontrol kita selama pandemi, serta menerima bahwa pikiran kita bisa saja salah ketika mengalami gejala-gejala covid-19. Kemudian beberapa cara lain yang dapat dilakukan adalah tetap menjalankan protokol kesehatan, menjaga pola hidup sehat, kurangi terpapar informasi mengenai covid-19, dan juga luapkan emosi dengan mengkomunikasikan perasaan kepada orang-orang terpercaya. Tentunya, ketika mengalami gejala-gejala covid-19, tes untuk mengetahui apakah itu positif atau tidak, tetapi harus dilakukan. Kemudian, selalu berikan afirmasi positif kepada diri sendiri bahwa telah mengupayakan yang terbaik dalam usaha melawan covid-19 ini.

3.1.2. Studi Referensi

Studi referensi dilakukan oleh penulis dengan menggunakan buku informasi yang berhubungan dengan topik kesehatan mental untuk mendapatkan *insight* dan referensi perancangan buku informasi penulis. Penulis menggunakan 2 buku sebagai bahan studi eksisting.

3.1.2.1. Buku Saku Kesehatan Jiwa Pusat Rehabilitasi YAKKUM



Gambar 3.4. Buku Saku Kesehatan Jiwa Pusat Rehabilitasi YAKKUM

(Sumber: <https://pryakkum.org/read/53/unduh-buku-saku-kesehatan-jiwa.html>)

Buku ini adalah buku yang disusun oleh Pusat Rehabilitasi YAKKUM (Yayasan Kristen untuk Kesehatan Umum) untuk mengurangi stigma terhadap Orang Dengan Disabilitas Psikososial (ODDP). Buku ini membahas mengenai seperti apa sehat jiwa itu, ciri-cirinya, lalu cara bagaimana ciri-ciri orang yang adalah ODDP, dan bagaimana untuk membantu ODDP. Penulis tertarik untuk menggunakan buku ini sebagai referensi karena memiliki konten mengenai gangguan psikologis yang tidak semua orang awam, disuguhkan dengan ilustrasi yang lucu dan ekspresif. Penggunaan ilustrasi untuk mengemphasis penjelasan konten sangat membantu dalam memahami topik yang dibawakan.

Beberapa poin yang penulis gunakan dari buku ini sebagai referensi adalah:

- a) Bobot antara gambar dengan teks. Ukuran setiap gambar dalam halaman-halamannya dapat berubah-ubah. Gambar digunakan sebagai elemen narasi juga dengan memperlihatkan gestur karakter.
- b) Penggunaan karakter sebagai contoh penderita penyakit yang diangkat.
- c) Penggunaan warna-warna yang cukup beragam agar tidak bosan.
- d) Referensi cover, menampilkan karakter utama yang terlibat dalam narasi buku.



Gambar 3.5. Contoh halaman Buku Saku Kesehatan Jiwa
(Sumber: Pusat Rehabilitasi YAKKUM)

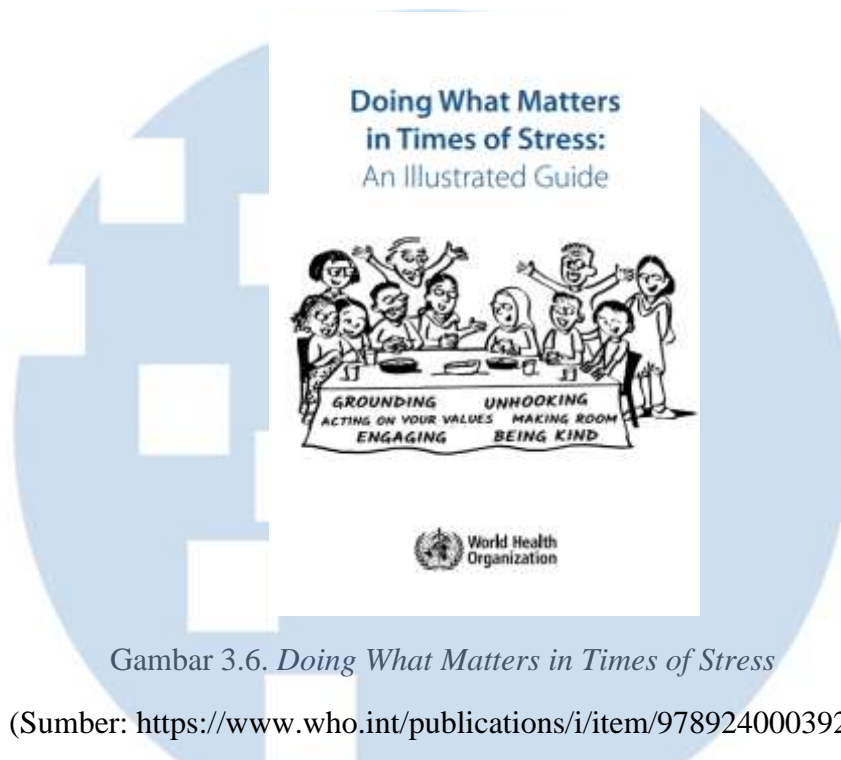
U
M
N

U
N
I
V
E
R
S
I
T
A
S

M
U
L
T
I
M
E
D
I
A

N
U
S
A
N
T
A
R
A

3.1.2.2. *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*

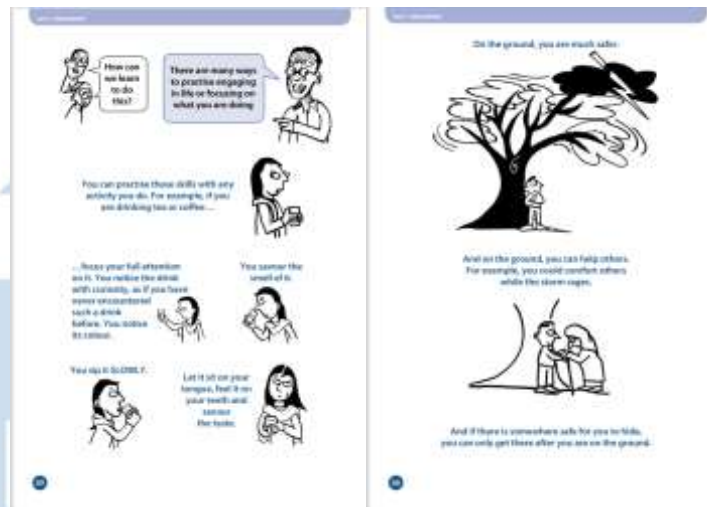


Gambar 3.6. *Doing What Matters in Times of Stress*

(Sumber: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>)

Buku kedua yang penulis gunakan adalah buku yang dirilis oleh WHO sebagai buku ilustrasi yang berisikan cara untuk melepaskan diri dari pikiran-pikiran yang membuat stress. Penulis juga tertarik dengan buku ini karena buku ini memberikan informasi secara terperinci mengenai cara-cara untuk melepaskan diri dari pikiran yang kurang menyenangkan. Buku ini juga dilengkapi dengan *audiobook* yang dapat di-*download* juga di website WHO.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A



Gambar 3.7. Contoh halaman *Doing What Matters in Times of Stress*
(Sumber: WHO)

Penulis juga mengambil beberapa poin sebagai referensi dari buku ini, yaitu:

- a) Ilustrasi karakter yang sederhana dengan warna yang dominan putih sebagai dasarnya.
- b) Terdapat karakter yang memiliki peran sebagai pembawa informasi dan mendukung karakter lain.

Berdasarkan hasil dari studi eksisting, penulis mendapat *insight* untuk menggunakan karakter sebagai pembawa informasi dan memberikan gestur hiperbola untuk menunjukkan ekspresi karakter. Warna-warna yang digunakan hanya hitam putih untuk ilustrasi, memberi penulis sebuah *insight* untuk membuat ilustrasi karakter dengan garis yang tegas dan jelas.

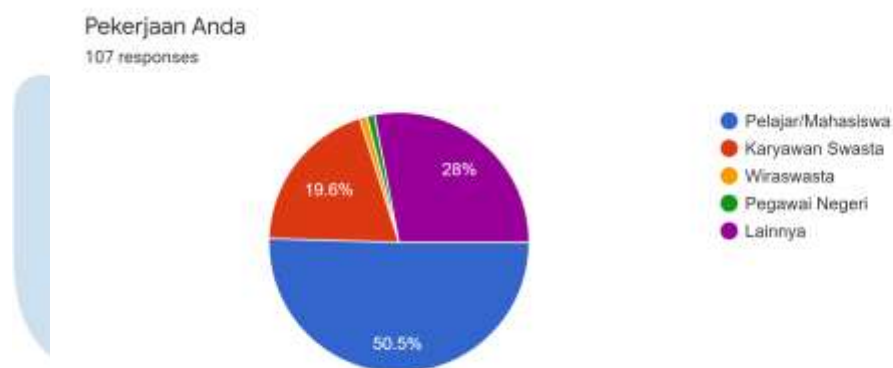
3.1.3. Kuesioner

Kuesioner dipilih oleh penulis sebagai salah satu cara pengumpulan data mengenai pengetahuan audiens tentang tingkat kecemasan masyarakat dan pengetahuan masyarakat mengenai psikosomatik. Kuesioner dibuat menggunakan fasilitas *google form* dan disebarluaskan secara *online* melalui media sosial Line, Facebook, dan dibantu koneksi pribadi. Kuesioner masih

menjalani proses pengumpulan data dengan jumlah responden total adalah 107 orang.

3.1.3.1. Data Demografis

Berdasarkan hasil kuesioner, sebanyak 73 dari 107 responden (68,2%) adalah perempuan dan 34 responden merupakan laki-laki (31,8%). Rentang umur responden berdasarkan hasil kuesioner menunjukkan 71 responden berusia 17-25 tahun (66,4%), 31 responden berusia 26-35 tahun (29%), usia di bawah 17 dengan 3 responden (2,8%) dan usia 36-45 tahun sebanyak 2 responden (1,9%). Kemudian, pertanyaan berikut memisahkan responden sesuai batasan masalah yang telah ditentukan penulis. 15 responden (14%) adalah warga yang berdomisili di DKI Jakarta, 68 responden (28,6%) adalah warga berdomisili di wilayah Banten. Adapun 15 responden (14%) dari wilayah sekitar Jakarta dan Tangerang. 4 responden (3,7%) adalah warga dari luar Banten dan Jabodebekpunjur. Sisanya, sebanyak 15 responden (14%) adalah warga di wilayah Jawa selain Jakarta dan Banten sekitarnya, dan 5 responden (4,7%) adalah responden dari luar Pulau Jawa.

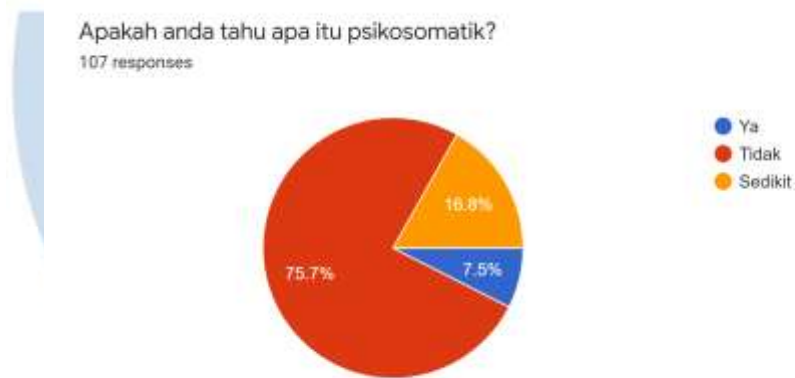


Gambar 3.8. Pekerjaan Responden

Pada data mengenai profesi, 54 responden (50,5%) adalah pelajar/mahasiswa, 21 responden merupakan karyawan swasta (19,6%), wiraswasta dan pegawai negeri masing-masing 1 responden (0,9%), dan 30 responden lainnya menjawab lainnya (28%).

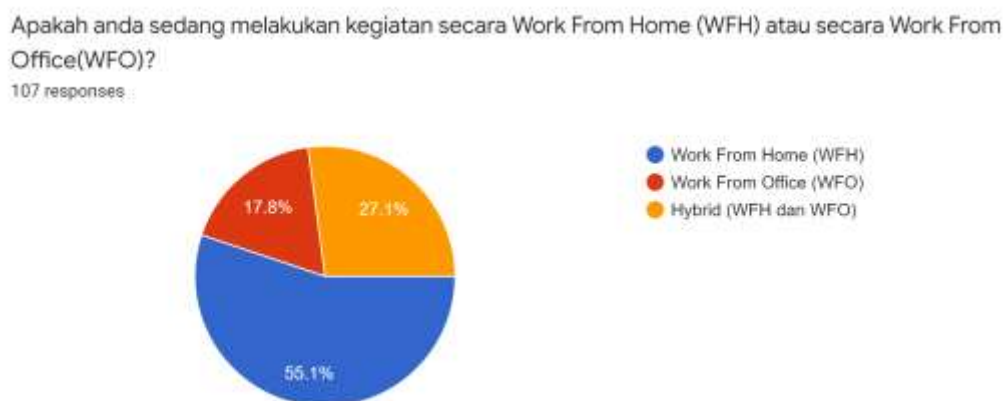
3.1.3.2. Data Topik Tingkat Kecemasan dan Psikosomatik

Berdasarkan hasil yang diberikan oleh responden, 81 responden (75,7%) menjawab bahwa mereka tidak tahu apa itu psikosomatik. Sementara, 8 responden (7,5%) menjawab bahwa mereka tahu dan 18 responden (16,8%) lainnya menjawab bahwa mereka hanya tahu sedikit mengenai psikosomatik.



Gambar 3.9. Pengetahuan Responden

Pada pertanyaan untuk mengetahui status kerja responden, penulis pun mendapatkan data sebagai berikut:



Gambar 3.10. Kebijakan Pekerjaan Responden

Berdasarkan hasil tersebut, 59 responden (55,1%) menjawab bahwa mereka sedang menjalani kegiatan kerja mereka dalam kondisi *Work From Home* (WFH). 19 responden (17,8%) menjawab bahwa mereka menjalani sistem kerja tatap muka atau *Work From Office* (WFO) dan 29 responden (27,1%) menjalani sistem *hybrid* antara WFH dan WFO. Kemudian dari data ini, penulis memisahkan pertanyaan berdasarkan jawaban responden WFH dan WFO/hybrid.

A. Data Tingkat Kecemasan Dalam Kondisi WFH

Setelah melalui penyaringan di atas, responden dirujuk kepada pertanyaan mengenai kondisi pribadi mereka. Pertanyaan yang disajikan berupa pernyataan yang dijawab dengan pilihan berupa skala linear. Indikator untuk skala 1 menyatakan sangat tidak tepat dan skala 5 menyatakan sangat tepat. Berikut adalah data yang didapatkan oleh penulis dari 59 responden yang menjalani sistem WFH.

Tabel 3.1. Hasil Pertanyaan Responden WFH.

Pernyataan	Skala				
	1	2	3	4	5
Selama pandemi, anda mengalami stres setiap mendengarkan informasi / berita tentang Covid-19	1	9	19	26	4
Anda mengalami gejala menyerupai Covid-19 namun ketika melakukan tes, anda dinyatakan negatif	31	13	4	7	4
Anda merasa sulit untuk rileks selama masa pandemi ini.	5	3	16	27	8
Anda merasa bahwa kebijakan WFH ini sudah tepat untuk mengurangi penyebaran Covid-19	1	3	5	32	18

Meski sudah menerapkan sistem WFH dan protokol kesehatan, anda masih merasa cemas dengan kasus Covid-19	3	6	5	27	18
---	---	---	---	----	----

Berdasarkan hasil di atas, sebagian besar responden yang masih dalam kondisi WFH masih merasa stres dengan berita covid-19, sulit rileks saat masa pandemic, maupun kondisi di mana mereka berpapasan dengan orang lain yang tidak mematuhi protokol kesehatan. Meski begitu, Sebagian besar menjawab bahwa mereka tidak mengalami gejala-gejala covid-19 yang menghasilnya hasil tes yang negatif. Sebagian pun masih setuju dengan sistem kerja jarak jauh sangat membantu mengurangi penyebaran covid-19

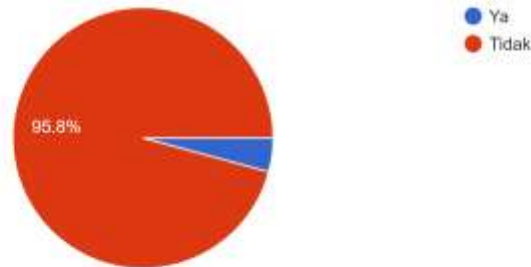
B. Data Tingkat Kecemasan Dalam Kondisi WFO/hybrid

Berikut adalah data yang didapat dari responden yang sebelumnya memberikan jawaban bahwa mereka telah menjalani sistem WFO maupun hybrid. Sebelum memasuki bagian pertanyaan berupa pernyataan, penulis memberikan pertanyaan mengenai kebijakan WFO/hybrid yang sedang dilaksanakan oleh responden.

Sebanyak 46 responden dari total 48 WFO/hybrid (95,8%) menjawab bahwa pekerjaan mereka bukan pekerjaan yang termasuk dalam sektor esensial.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A

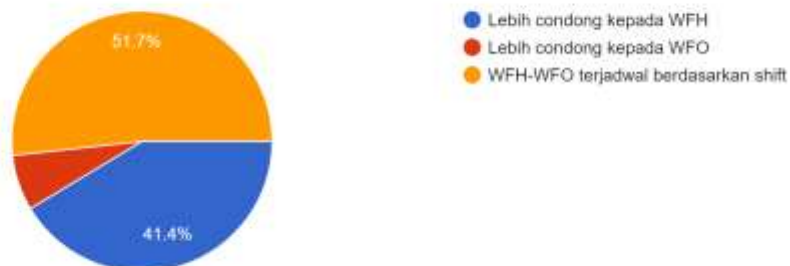
Apakah profesi anda termasuk dalam sektor esensial?
48 responses



Gambar 3.11. Ranah Pekerjaan Responden

Kemudian, dari 29 responden yang sebelumnya menjawab bahwa mereka melakukan sistem kerja *hybrid*, didapatkan data sebagai berikut:

Apakah porsi anda melakukan WFH dan WFO berbeda?
29 responses



Gambar 3.12. Porsi WFH/WFO responden

Sebanyak 15 responden (51,7%) menyatakan bahwa mereka menjalani baik WFH dan WFO secara terjadwal dari tempat mereka bekerja. Sebanyak 12 responden (41,4%) menjawab bahwa mereka lebih condong pada system WFH. Sementara, 2 responden (6,9%) menjawab mereka lebih condong kepada system WFO.

Kemudian, selanjutnya adalah pertanyaan yang disajikan berupa pernyataan yang dijawab dengan pilihan berupa skala linear. Indikator untuk skala 1 menyatakan sangat tidak tepat dan skala 5 menyatakan

sangat tepat. Sebelumnya, penulis memberikan pertanyaan sebagai berikut:

Tabel 3.2. Hasil Pertanyaan Responden WFO/Hybrid.

Pernyataan	Skala				
	1	2	3	4	5
Selama pandemi, anda mengalami stres setiap mendengarkan informasi / berita tentang Covid-19	0	8	21	17	2
Anda mengalami gejala menyerupai Covid-19 namun ketika melakukan tes, anda dinyatakan negatif	15	10	7	15	1
Anda merasa sulit untuk rileks selama masa pandemi ini.	1	6	19	20	2
Anda merasa bahwa kebijakan WFH ini sudah tepat untuk mengurangi penyebaran Covid-19	0	0	6	34	8
Meski sudah menerapkan sistem protokol kesehatan, anda masih merasa cemas dengan kasus Covid-19	1	2	5	32	8
Anda merasa cemas ketika melihat orang lain / berada di dalam situasi yang tidak menerapkan protokol kesehatan dengan baik	0	0	2	16	30

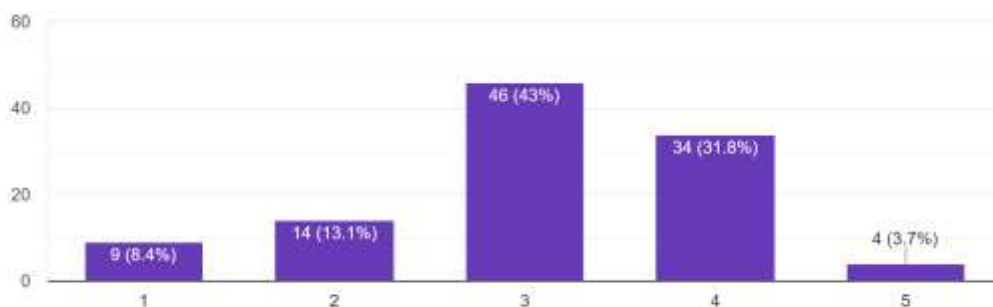
Berdasarkan hasil di atas, sebagian besar dari responden sudah lebih terbiasa dengan kondisi pandemi berhubung telah melakukan kegiatan kerja WFO mengikuti kebijakan tempat kerja mereka. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pertanyaan mengenai stress mendengar berita covid

bekerja didominasi oleh skala 3, yang berarti responden netral dengan pernyataan tersebut. Kemudian, sama dengan jawaban responden WFH, sebagian besar mengaku bahwa tidak pernah mengalami adanya kejadian merasakan gejala covid-19 dengan hasil tes negatif. Meski begitu, mengenai pelaksanaan prokes, responden masih memiliki kewaspadaan yang tinggi yang dapat dilihat dengan jawaban mereka yang masih sangat cemas bila melihat orang lain tidak mematuhi protokol kesehatan.

C. Data Produktivitas dan Pendapat tentang Sistem Tatap Muka.

Setelah melalui sesi pertanyaan yang dipisahkan berdasarkan sistem kerja setiap individu, penulis memberikan pertanyaan kembali pada sesi terakhir pada kuesioner untuk semua responden mengenai dampak pandemi kepada keberfungsian diri selama bekerja.

Anda merasa bahwa kecemasan anda terhadap informasi Covid-19 mengganggu produktivitas anda
107 responses



Gambar 3.13. Pertanyaan Produktivitas Responden.

Berdasarkan hasil di atas, sebagian besar responden, dengan 46 responden (43%) mengaku bahwa produktivitas mereka sedikit terganggu namun, secara garis besar dirasa tidak terlalu fatal. Diikuti dengan 34 responden (31,8%) lainnya yang menjawab bahwa produktivitas mereka cukup terganggu akibat kecemasan terhadap covid-19.

Kemudian, pertanyaan selanjutnya, penulis menanyakan pendapat responden terhadap pernyataan dengan kemungkinan diberlakukannya sistem kerja tatap muka di masa depan. Dari pertanyaan terkait hal tersebut, didapatkan data sebagai berikut:



Gambar 3.14. Pertanyaan tentang Sistem Tatap Muka.

Dari 107 total responden ini, hasilnya didominasi oleh 51 (47,7%) responden yang menjawab bahwa mereka cukup cemas dengan diberlakukannya sistem tatap muka di masa depan, namun kecemasan itu tidak terlalu besar.

3.2. Metode Perancangan

Metode perancangan yang dilakukan oleh penulis akan berdasarkan teori Landa (2011) dalam bukunya dengan judul *Graphic Design Solution*, disebutkan tahap-tahap dalam proses desain, yaitu orientasi, analisis, konsepsi, desain, dan implementasi. Adapun penjelasan tahapan-tahapan desainnya adalah sebagai berikut:

3.2.1. Orientasi

Penulis melakukan pengumpulan data dengan mewawancarai narasumber yang sudah ahli dan memahami seperti apa kondisi psikologi masyarakat di tengah pandemi covid-19 dan pemahaman mengenai psikosomatik.

Kuesioner juga dilakukan secara *online* yang bertujuan untuk mengetahui

tingkat kecemasan masyarakat. Pengumpulan data ini dilakukan untuk melengkapi data yang dibutuhkan.

3.2.2. Analisis Data

Data mengenai cara mengatasi stres baik stres secara general maupun mengatasi stres yang berhubungan dengan covid-19 yang telah didapat kemudian akan dianalisa dan hasil analisa tersebut akan disortir sebagai konten informasi dalam buku. Informasi akan diolah agar sesuai dengan segmentasi yang dituju penulis. Hal ini dilakukan agar semua data mudah dimengerti oleh target namun tetap memberikan informasi detail mengenai gangguan psikosomatik dan penanganan stres.

3.2.3. Konsepsi

Setelah kedua tahapan tersebut, data yang sudah terkumpul dan dianalisis akan melalui pengembangan dengan *brainstorming* dan dijabarkan dalam *mindmap* agar mendapatkan ide konsep visual yang tepat. *Brainstorming* dengan membuat *mindmap* ini dilakukan untuk memperkirakan gaya desain yang sesuai dengan kebutuhan target sasaran. Palet warna dan tipografi yang ditetapkan dipilih berdasarkan alasan yang dapat dipertanggungjawabkan.

3.2.4. Desain

Konsep visual yang telah dirancang akan diwujudkan dalam bentuk konkret. Penulis akan membuat sketsa dasar terlebih dahulu, untuk kemudian dikembangkan dalam bentuk digital. Sketsa dasar dibuat menjadi beberapa rancangan alternatif.

3.2.5. Implementasi

Setelah tahapan-tahapan perancangan sudah dilalui, penulis akan mulai melakukan implementasi data dan visual yang sudah dirancang ke dalam bentuk mock up. Tujuan dari mengimplementasikannya ke dalam mock up adalah untuk mempertimbangkan dan memperhitungkan jenis bahan yang sesuai untuk media yang digunakan.