SOSIALISASI GERAKAN SOCIAL DISTANCING DAN PENERAPAN PSIKOLOGI POSITIF DALAM RANGKA PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN PENYEBARAN COVID-19 DI KELURAHAN TONDONGEU, KOTA KENDARI, PROVINSI SULAWESI TENGGARA

¹ Sitti Rabbani Karimuna, ² Al Jalali Muhammad, ³ Wa Ode Sitti Ilmawati, ⁴ Sosiawati Teke,

⁵ Wa Ode Nanang Trisnadewi

¹²³⁴⁵ Universitas Halu Oleo

Email: rabbanikarimuna@gmail.com

Jl. HEA Mokodompit, Kampus Bumi Tridharma Anduonohu, Kendari 93232

RINGKASAN

COVID-19 merupakan pneumonia jenis baru yang pertama kali di temukan di Wuhan, China pada akhir Desember tahun 2019 yang dilaporkan sebanyak 44 kasus. Pneumonia jenis baru ini pada awal Januari telah tersebar di berbagai wilayah tak terkecuali di Indonesia. Pada awal munculnya penyakit ini diberi nama 2019-nCoV, namun pada pertengahan bulan Maret 2020, WHO secara resmi mengumumkan nama baru penyakit ini, yaitu COVID-19. COVID-19 diketahui disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 yang menyerang saluran pernafasan juga saluran pencernaan. Penyebaran virus ini sangat mudah dan cepat, akibatnya dalam waktu singkat penyakit ini telah sampai ke berbagai belahan dunia dengan persentase. Di Indonesia penularannya cukup cepat dengan jumlah peningkatan pasien yang sangat signifikan serta angka kematian yang tinggi. Hal ini bisa jadi disebabkan karena sebagian warga Indonesia belum mengetahui upaya pencegahan serta penanganan COVID-19. Kota Kendari pun terimbas COVID-19. Di Kota Kendari banyak kelurahan yang letaknya strategis, yaitu di jalur antar provinsi, salah satunya kelurahan Tondongeu. Oleh karena itu, tim dosen UHO melakukan kegiatan Sosialisasi Social Distancing dan Penerapan Psikologi Positif dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Penyebaran COVID-19. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah serta melakukan pengendalian terhadap penyebaran COVID-19 mengingat angka mortalitas Indonesia yang tinggi. Hasil dari kegiatan ini sangatlah positif, secara umum dari setiap kegiatan yang dilakukan, masyarakat memberikan respon yang sangat positif, yaitu masyarakat mempraktekkan hasil sosialisasi serta memberikan pertanyaan yang menurut mereka masih belum jelas seperti aturan social distancing serta penerapan psikologi positif yang baik dan benar.

Kata kunci: Sosialisasi; Sosial Distancing; Psikologi Positif; Pencegahan dan Pengendalian; Covid-19

A. Analisis Situasi

Belum lama ini, tepatnya pada awal januari 2020, dunia digemparkan dengan pneumonia jenis baru yang pertama kali dialami oleh warga Wuhan, China pada

Desember 2019 yang lalu. Asal usul penyakit ini belum diketahui secara pasti, tetapi beberapa pendapat bermunculan. Salah satunya menyatakan bahwa penyakit ini berasal dari pasar ikan di Wuhan [1]. Sebanyak lima orang pasien teridentifikasi sejak 18 Desember 2019 hingga 3 Januari 2020 yang dirawat dengan Acute Respiratory Distress Syndrome (ARDS) [2]. Kasus pneumonia jenis baru ini meningkat dengan pesat terhitung sejak 31 Desember 2019 hingga 3 Januari 2020, yang ditandai dengan dilaporkannya 44 kasus. Penyakit ini menyebar dengan sangat cepat di wilayah seperti Thailand, Jepang dan Korea Selatan [3].

Beberapa orang yang telah dilaporkan menderita pneumonia jenis baru kemudian di observasi serta di ambil beberapa sampel dan diteliti. Hasil penelitian beberapa sampel dari pasien tersebut menunjukkan bahwa penyebab pneumonia jenis baru ini adalah coronavirus yang berbeda dari coronavirus yang menyebabkan wabah SARS dan MERS pada beberapa tahun silam [2]. Saat baru diketahui, virus ini dinamakan sebagai 2019 novel coronavirus (2019-nCoV), kemudian pada Februari 2020 WHO secara resmi mengumumkan bahwa nama pneumonia jenis baru ini adalah Coronavirus Disease (COVID-19) yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2) [4].

Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 ini dapat menular dari manusia ke manusia, dari hewan ke manusia dan dari manusia ke hewan melalui transmisi. SARS-CoV-2 dengan sangat mudah menyebar sehingga tidak menunggu waktu lama, virus ini telah menyebar di berbagai penjuru dunia, tak terkecuali di Indonesia [5]. WHO baru mengumumkan bahwa virus ini merupakan pandemik pada 12 Maret 2020 [6].

Penyakit ini pertama kali teridentifikasi di Indonesia melalui dua laporan pada tanggal 2 Maret 2020 [7]. Pada 31 Maret 2020 telah terkonfirmasi jumlah kasus COVID-19 sebanyak 1.528 dengan 136 kasus kematian [8]. Tingkat mortalitas tertinggi di Asia Tenggara diduduki oleh Indonesia dengan persentase 8,9% [9]. Jumlah kasus di seluruh dunia yang terlapor sebanyak 693.224 kasus dengan 33.106 kematian pada 30 maret 2020. Amerika Serikat menduduki peringkat pertama dengan jumlah penambahan kasus pada 30 Maret 2020 sebanyak 19.332, diikuti oleh Spanyol serta Italia dengan jumlah

kematian terbanyak di seluruh dunia [5]. Jumlah penambahan yang terlapor serta jumlah pasien yang meninggal dunia mengindikasikan bahwa mudah dan cepatnya virus ini menyebar.

Diketahui bahwa, saat ini sumber transmisi utama adalah dari manusia ke manusia. Akibatnya, penyebaran COVID-19 menjadi lebih mudah dan cepat. Penyebaran SARS-CoV-2 dari pasien ke manusia sehat adalah melalui droplet yang keluar saat batuk atau bersin [10]. Penyebaran COVID-19 selain melalui transmisi langsung, bisa juga melalui benda mati. Jika manusia sehat menyentuh benda mati yang terdapat SARS-CoV-2 pada permukaannya, maka orang tersebut berpeluang untuk tertular COVID-19. Eksperimen yang dilakukan oleh van Doremalen menunjukkan bahwa, SARS-CoV-2 dapat hidup permukaan bahan yang terbuat dari plastik serta stainless steel dengan waktu hidup lebih dari 72 jam. Sedangkan pada tembaga hanya 4 jam dan 24 jam pada kardus [11].

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penting untuk mengetahui cara pencegahan serta pengendalian penyebaran COVID-19 mengingat penularannya yang sangat mudah dan cepat. Beberapa referensi telah menunjukkan bahwa gerakan social distancing dan penerapan psikologi positif dapat menjadi solusi pencegahan serta pengendalian penyebaran COVID-19. Social distancing merupakan sebuah metode untuk meminimalisasi interaksi atau kerumunan dan mencegah penularan COVID-19 dengan cara menjaga jarak sejauh dua meter antar orang dengan kata lain menghindari kerumunan [12]. Dr. Erni menyatakan bahwa, ada sebuah penelitian yang menunjukkan, virus influenza dapat menular ke banyak orang melalui rantai penularan yang begitu panjang. Artinya, satu orang sakit bisa menularkan ke dua orang sehat atau lebih, dan masing-masing orang yang terinfeksi juga akan menularkan ke lebih banyak orang. Sehingga, work from home atau social distancing dan berdiam diri di rumah sangat penting untuk memutus rantai penularan [13].

Selain social distancing, penerapan psikologi positif juga dipercaya dapat menjadi salah satu cara sebagai pencegah dan pengendali penyebaran COVID-19. Selama masa pandemi COVID-19, tentunya tidak sedikit orang yang mengalami tekanan, keterpurukan, rasa takut yang berlebihan dan masalah-masalah lain yang menyebabkan kesehatan

mental cukup terganggu. Jika kesehatan mental mengalami gangguan, maka sistem imun tubuh juga akan menurun. Oleh sebab itu penting untuk menerapkan psikologi positif. Berdasarkan hasil penelitian, emosi positif terbukti penting untuk pemulihan psikologis individu yang mengalami stres dan gangguan mental, utamanya saat pandemi seperti ini [14].

Kendari merupakan salah satu kota yang terdapat di Indonesia, yang tentunya juga terimbas COVID-19. Untuk saat ini, terdapat beberapa kasus positif COVID-19 di Kota Kendari yang tersebar di beberapa kelurahan. Tondongu merupakan salah satu kelurahan yang berada di Kota, namun Tondongu juga merupakan salah satu kelurahan yang tidak memiliki atau masih belum memiliki pasien positif COVID-19. Jika dilihat pada peta, Tondongu merupakan daerah yang terletak di jalur antar provinsi. Hal ini menyebabkan adanya kekhawatiran karena Tondongu merupakan jalur provinsi yang tentunya berbagai jenis orang dari luar maupun dalam kota akan melewatinya bahkan singgah, sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa wilayah Tondongu merupakan salah satu daerah yang rawan akan COVID-19. Oleh karena itu dilakukan Sosialisasi Gerakan Social Distancing dan Penerapan Metode Psikologi Positif dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Penyebaran/ Penularan COVID-19 di Kelurahan Tondongu, Kecamatan Nambo, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara.

B. Metode Pelaksanaan

Kegiatan Sosialisasi Gerakan *Social Distancing* dan Penerapan Metode Psikologi Positif dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Penyebaran/ Penularan COVID-19 di Kelurahan Tondongu, Kecamatan Nambo, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2020 bertempat di Kelurahan Tondongu, Kecamatan Nambo, Kota Kendari, Provinsi Sulawesi Tenggara. Beberapa kegiatan yang dilakukan pada program Sosialisasi Gerakan Social Distancing dan Penerapan Metode Psikologi Positif dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Penyebaran/ Penularan COVID-19 adalah sebagai berikut:

1. Sosialisasi mengenai *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) atau *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) kepada mahasiswa peserta KKN-

Tematik. Langkah pertama adalah memberikan pemahaman kepada mahasiswa peserta KKN-Tematik.

2. Mahasiswa peserta KKN-Tematik diberikan tugas untuk membuat video edukasi terkait COVID-19, mulai dari proses dan cara penularan, gejala, serta cara penanganan yang tepat yaitu dengan social distancing dan penerapan psikologi positif saat pertama kali merasa terkena gejala COVID-19, mengingat penyebaran COVID-19 yang semakin meluas, sehingga mahasiswa dilarang untuk turun langsung ke lapangan.
3. Mahasiswa peserta KKN-Tematik diberikan tugas untuk membuat baliho dan poster yang menarik minat baca masyarakat di Kelurahan Tondonggeu tentang bahaya COVID-19 serta semua gejala dan cara penyebarannya serta penanganannya.
4. Tim dosen beserta teknisi membagikan pamflet dari pintu ke pintu kepada masyarakat kelurahan Tondonggeu.
5. Tim dosen beserta teknisi membagikan masker dan video edukasi terkait COVID-19 secara langsung kepada masyarakat kelurahan Tondonggeu yang sesuai dengan protokol kesehatan yang telah dikeluarkan oleh pemerintah.

Target pada kegiatan Sosialisasi Gerakan *Social Distancing* dan Penerapan Metode Psikologi Positif dalam Rangka Pengendalian dan Pencegahan Penyebaran/Penularan COVID-19 adalah masyarakat kelurahan Tondonggeu. Target dipilih karena di Kelurahan tersebut belum ada kasus COVID-19 sementara kelurahan tersebut merupakan lokasi strategis yaitu jalur yang menghubungkan provinsi Sulawesi Tenggara dengan Provinsi Sulawesi Tengah. Dengan keadaan ini, maka peluang untuk masyarakat di Kelurahan Tondonggeu terjangkit COVID-19 cukup besar, itulah sebabnya masyarakat kelurahan Tondonggeu dipilih sebagai target dalam kegiatan ini.

Indikator keberhasilan pada kegiatan kali ini yaitu tidak ada atau sangat sedikit sekali masyarakat yang terjangkit COVID-19 di wilayah kelurahan Tondonggeu. Adapun metode yang dilakukan untuk mengukur ketercapaian keberhasilan indikator, yaitu dengan melihat data kesehatan dari puskesmas setempat masyarakat di kelurahan Tondonggeu sejak awal pelaksanaan kegiatan hingga selesai. Tim dosen telah melakukan kerja sama

dengan beberapa staff kesehatan di puskesmas tersebut sehingga memudahkan untuk melakukan evaluasi keberhasilan.

C. Hasil Dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan Sosialisasi Gerakan *Social Distancing* dan Penerapan Metode Psikologi Positif, yaitu bertambahnya pengetahuan serta pemahaman masyarakat di Kelurahan Tondongu terhadap COVID-19 secara umum dan khusus serta masyarakat setidaknya mendapat satu buah masker setiap orang. Adapun hasil capaian dari kegiatan ini disajikan dalam bentuk tabel yang dapat dilihat di bawah ini.

Tabel 1. Hasil capaian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Nama Kegiatan	Keterangan Kegiatan
1	Pemasangan Baliho COVID-19	Pemasangan baliho terkait COVID-19 mulai dari apa itu COVID-19, langkah-langkah pencegahannya serta cara penularannya yang dilakukan oleh tim dosen serta teknisi.
2	Pembagian Masker	Pembagian masker yang dilakukan oleh teknisi serta tenaga kesehatan setempat kepada setiap warga kelurahan Tondongu.
3	Pembagian pamflet	Pembagian pamflet yang dilakukan oleh teknisi serta tenaga kesehatan setempat kepada setiap warga kelurahan Tondongu.
4	Pembagian video	Pembagian video tentang edukasi COVID-19 yang disebarluaskan melalui media sosial dalam hal ini <i>whatsapp</i> .

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat terkait COVID-19 dilakukan mengingat banyaknya jumlah peningkatan pasien COVID-19 di Indonesia, khususnya di kelurahan Tondongu, Kota Kendari. Melalui kegiatan sosialisasi ini, masyarakat kelurahan Tondongu lebih memahami upaya preventif terhadap COVID-19, diantaranya dengan cara social distancing dan psikologi positif. Dengan dilaksanakannya kegiatan ini, masyarakat juga memperoleh ilmu baru yang belum diketahui tentang COVID-19

walaupun sosialisasi dilakukan secara tidak langsung. Sosialisasi secara tidak langsung, yaitu dengan memasang beberapa baliho yang tersebar di beberapa wilayah di kelurahan Tondongueu. Baliho yang dipasang memuat apa itu COVID-19, selain itu langkah-langkah pencegahan COVID-19 yang di dalamnya termasuk social distancing dan psikologi positif, serta penularan COVID-19.

Tahap yang paling awal dilakukan oleh tim dosen, yaitu melakukan komunikasi dengan Lurah di Kelurahan Tondongueu guna kelancaran kegiatan sosialisasi pengabdian kepada masyarakat. Tahap berikutnya yaitu dengan membuat baliho serta memasangnya di beberapa wilayah di Kelurahan Tondongueu yang isinya memuat hal-hal penting terkait COVID-19 sebagaimana telah dipaparkan pada paragraf sebelumnya. Walaupun sosialisasi yang dilakukan oleh tim dosen tidak dilakukan secara langsung, tetapi reaksi dari masyarakat yang sangat positif dengan melaksanakan anjuran yang telah diterangkan pada baliho tersebut. Selain melalui sosialisasi, kemungkinan penyebab lain sehingga masyarakat patuh terhadap aturan juga melihat di berbagai media bahwa peningkatan jumlah pasien COVID-19 serta angka kematian yang semakin tinggi. Tetapi, pemberitaan di media juga seringkali terlalu berlebihan sehingga membuat masyarakat semakin takut. Akibat ketakutan ini, masyarakat merasakan hidup seperti semakin terpuruk, sehingga penting untuk menginformasikan terkait psikologi positif kepada masyarakat. Upaya ini dilakukan adalah karena usaha dalam pencegahan penyebaran COVID-19 sangat perlu dilakukan mengingat persentase mortalitas Indonesia yang semakin meningkat.

Gambar 1. Baliho yang dibuat mahasiswa KKN Tematik untuk masyarakat kelurahan Tondongueu

Selain pemasangan baliho di beberapa RT di kelurahan Tondonggeu, dilakukan juga pembagian Pamflet yang isinya memuat edukasi terkait COVID-19. Tujuan dilakukannya pembagian pamflet adalah agar masyarakat yang mungkin belum sempat membaca baliho bisa memperoleh informasi melalui pamflet-pamflet tersebut. Pembagian pamflet dilakukan dari pintu rumah yang satu ke pintu rumah yang lainnya agar tidak terjadi kerumunan. Salah satu keuntungan dari pembagian pamflet ke rumah-rumah adalah penerimanya ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga merupakan anggota keluarga yang sangat peduli terhadap keadaan di dalam rumahnya sehingga, ketika dilakukan pembagian beberapa pertanyaan pun dilontarkan terkait COVID-19. Hal ini tentu sangat positif sebab upaya paling awal dalam pencegahan COVID-19 adalah dimulai dari dalam keluarga.

Tahapan selanjutnya dari pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Gerakan *Social Distancing* dan Penerapan Metode Psikologi Positif dalam Rangka Pencegahan/Penularan COVID-19 di kelurahan Tondonggeu yaitu dengan membagikan video edukasi terkait COVID-19 yang memuat cara pencegahan, antisipasi serta cara hidup bersih dan sehat. Dilakukannya pembagian video ini adalah agar menambah pemahaman masyarakat terkait COVID-19 karena seringkali melalui tayangan orang akan lebih memahami maksud dan tujuan dari sebuah instruksi mengingat tim dosen tidak bisa turun langsung ke lapangan disebabkan pandemi COVID-19. Video yang dibagikan dibuat khusus oleh mahasiswa dari Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Fakultas MIPA yang sedang melaksanakan KKN Tematik. Video yang telah dibuat kemudian disebarluaskan melalui media sosial (*Whatsapp*).

Selain dilakukannya pembagian video edukasi, masyarakat kelurahan Tondonggeu juga dibagikan masker dengan harapan akan digunakan sebagai salah satu langkah pencegahan penularan COVID-19. Semua usaha serta upaya yang dilakukan tim dosen serta peserta KKN Tematik UHO mendapat respon yang sangat positif oleh warga kelurahan Tondonggeu. Hasil akhir dari kegiatan ini yaitu masyarakat kelurahan Tondonggeu melaksanakan anjuran yang telah diberikan melalui berbagai media dengan baik dan sungguh-sungguh.

D. Penutup

COVID-19 merupakan penyakit baru yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 dan telah menjadi pandemi. Oleh karena itu COVID-19 tidak boleh diremehkan. Dalam rangka pemberian informasi terkait COVID-19, telah dilakukan berbagai upaya, mulai dari pemasangan baliho di beberapa RT kelurahan Tondongu, pembagian pamflet dari pintu ke pintu agar tidak terjadi kerumunan, pembagian masker serta pembagian video edukasi terkait COVID-19. Hasil dari semua upaya ini adalah respon positif dari masyarakat kelurahan Tondongu dengan mengikuti tata cara yang diberikan secara baik dan bersungguh-sungguh.

E. Ucapan Terima Kasih

Kami tim dosen yang melaksanakan Pengabdian kepada Masyarakat terkait kegiatan Sosialisasi Gerakan Social Distancing dan Penerapan Metode Psikologi Positif dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Penyebaran COVID-19 di kelurahan Tondongu mengucapkan banyak terima kasih kepada UHO yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk dapat melaksanakan kegiatan kami, kemudian tidak lupa kami ucapkan terima kasih juga kepada masyarakat kelurahan Tondongu yang menerima kami tim dosen dengan baik serta memberikan respon positif. Dan ucapan terima kasih juga kami ucapkan kepada para teknisi serta mahasiswa yang telah ikut serta dalam kegiatan yang bermanfaat ini.

Daftar Pustaka

- [1] Rothan, HA dan Byrareddy SN., 2020, The Epidemiology and Pathogenesis of Coronavirus disease (COVID-19) Outbreak, Autoimmunne Journal.
- [2] Ren, LL., Wang, YM., Wu ZQ., Xiang ZC., Guo L., dan Xu T., 2020, Identification of Novel Coronavirus causing Severe Pneumonia in Human, Chin Med Journal.
- [3] Huang C., Wang Y., Li X., Ren L., Zhao J. Dan Hu Y., 2020, Clinical Features of Patients Infected with 2019 Novel Coronavirus in Wuhan, China, Lancet.
- [4] World Health Organization, 2020, Naming the Coronavirus Disease (COVID-19) and The Virus that causes it, Geneva, World Health Organization.
- [5] World Health Organization, 2020, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), Situation Report, WHO.
- [6] World Health Organization, 2020, WHO Director General's Opening Remarks at the Media Briefing on COVID-19.
- [7] World Health Organization, 2020, Situation Report.

- [8] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia , 2020, Info Infeksi Emerging Kementerian Kesehatan RI.
- [9] World Health Organization, 2020, Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report.
- [10] Han Y. Dan Yang H., 2020, The Transmission and Diagnosis of 2019 Novel Coronavirus Infection Disease (COVID-19), Med Virol Journal.
- [11] van Doremalen N., Bushmaker T., Morris DH., Holdbrook MG., Gabmle A. Dan Williamson BN., 2020, Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1, N Eng J Med.
- [12] Aslam, F., 2020, COVID-19 and Importance of Social Distancing, University of Woverhampton.
- [13] Yus Mei Sawitri, 2020, Pentingnya Social Distancing untuk Menghindari Infeksi Virus COVID-19, Liputan 6.
- [14] Yamaguchi K., Yoshitake T., Mitsuhiro M., Asami K., Chika Y. Dan Masaya I., 2020, Role of Focusing on the Positive Side during COVID-19 Outbreak: Mental Health Perspective from Positive Psychology, Psychological Trauma: Theory, Reasearch, Practice and Policy.