

**REVIEW ARTICLE:
DUKUNGAN SOSIAL DALAM SITUASI PANDEMI COVID-19**

May Dwi Yuri Santoso

RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen
maydwiyurisantoso@gmail.com

Diterima: Mei 2020; Disetujui: November 2020

Abstract. *Social support in the Covid-19 pandemic situation plays an effective role in overcoming psychological distress experienced by individuals in difficult times. The purpose of this article review is to review various articles on social support during the Covid-19 pandemic as information on the importance of social support in the Covid-19 pandemic situation. In this article review, the initial strategy in determining data uses snow balling techniques because of the large number of articles available, and to make it easier to find articles that are relevant to the research topic. The research methodology is based on reporting Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) from the electronic bibliography database of English-language articles published through Research Square, Google Scholar and PubMed, with 29 articles selected in the initial selection, then 6 articles selected in accordance with the topic of the review article. The results of the review of the 6 articles selected stated that social support was needed in the Covid-19 pandemic situation. Social support is positively correlated with self-efficacy, sleep quality and mental health, while negative correlation with anxiety, stress, depression, psychological distress and sexual compulsive symptoms. Social support is very important in the psychological dimension to provide self-confidence, improve coping mechanisms and quality of life*

Keyword: *social support, covid-19 pandemic situation.*

Abstraksi. *Dukungan sosial dalam situasi pandemi Covid-19 berperan efektif untuk mengatasi tekanan psikologis yang dialami individu pada masa-masa sulit. Tujuan review article ini adalah untuk mengulas berbagai artikel mengenai dukungan sosial di masa pandemi Covid-19 sebagai informasi mengenai pentingnya dukungan sosial dalam situasi pandemi Covid-19. Pada review article ini strategi awal dalam penentuan data menggunakan teknik snow balling karena banyaknya artikel yang ada, serta untuk memudahkan menemukan artikel yang relevan dengan topik penelitian. Metode penelitian berpedoman pada pelaporan Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA) dari database bibliografi elektronik ilmiah artikel berbahasa inggris yang dipublikasikan melalui Research Square, Google Scholar dan Pubmed, sebanyak 29 artikel dipilih pada seleksi awal, kemudian dipilih 6 artikel yang sesuai dengan topik review article. Hasil review dari 6 artikel yang dipilih menyatakan dukungan sosial sangat diperlukan dalam situasi pandemi Covid-19. Dukungan sosial berkorelasi positif dengan efikasi diri, kualitas tidur dan kesehatan jiwa, sedangkan berkorelasi negatif dengan kecemasan, stres, depresi, tekanan psikologis dan gejala kompulsif seksual. Dukungan sosial sangat penting dalam dimensi psikologis untuk memberikan keyakinan diri, meningkatkan mekanisme coping dan kualitas hidup.*

Kata kunci: *dukungan sosial, situasi pandemi covid-19.*

PENDAHULUAN

Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai gejala ringan sampai berat. Saat ini ada dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. *Coronavirus Disease (Covid-19)* adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia, *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia) (Dirjen P2P, 2020).

WHO pada tanggal 12 Januari 2020, menyatakan adanya coronavirus baru sebagai penyebab penyakit pernapasan pada sekelompok orang di Wuhan, Provinsi Hubei Negara China yang dilaporkan ke WHO pada 31 Desember 2019 (Elsevier, 2020) & Renold., Matt (2020).

WHO menyatakan Coronavirus sebagai wabah kesehatan masyarakat dan darurat internasional pada 30 Januari, dan menjadi pandemi pada 11 Maret (WHOa, 2020). Pada 17 Mei 2020, lebih dari 4,71 juta kasus COVID-19 telah dilaporkan di lebih dari 188 negara dan wilayah yang mengakibatkan lebih dari 315.000 kematian, lebih dari 1,73 juta orang telah sembuh (Hopkins J, 2020).

Pandemi coronavirus (Covid-19) menjadi masalah di seluruh dunia, sehingga menyebabkan kekhawatiran, ketakutan dan stres yang merupakan reaksi alamiah dan normal terhadap situasi yang berubah dan belum pasti yang dialami oleh setiap orang (WHOOb, 2020).

Pandemi Covid-19 dalam kehidupan belum pernah terjadi sebelumnya sehingga menyebabkan kecemasan dan ketakutan. Ketakutan akan kematian, ketakutan terhadap keluarga yang sakit, ketakutan terhadap apa yang akan terjadi nanti dan

ketakutan jika mengalami perawatan medis. Dukungan sosial sangat diperlukan untuk kesejahteraan mental dalam menghadapi pandemi ini (WHOOb, 2020).

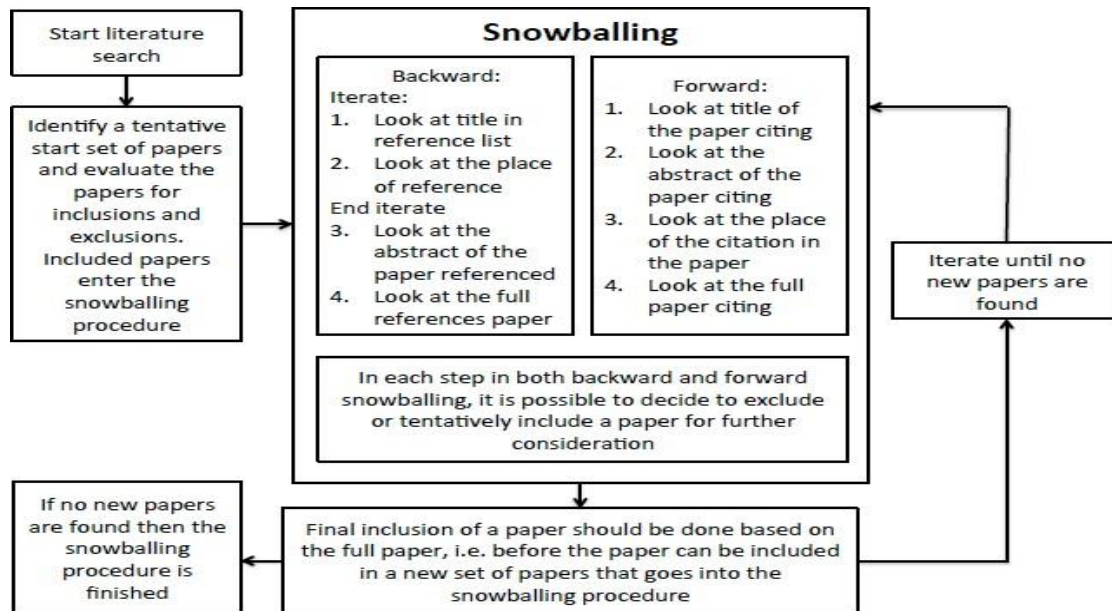
Hasil penelitian El-Zoghby S. M., Soltan E. M dan Salama H. M (2020) di Negara Mesir berjudul "*Impact of the Covid-19 Pandemic on Mental Health and Social Support among Adult Egyptians*" dilakukan terhadap 510 responden didapatkan hasil sebanyak 211 responden (41,4%) mengalami dampak yang berat, 174 responden (34,1%) mengalami stres karena pekerjaan, 284 responden (55,7%) stres karena keuangan, 320 responden (62,7%) stres karena di rumah, 275 responden (53,9%) mengalami ketakutan, 265 responden (52%) perasaan tidak berdaya dan 338 responden (66,3%) merasa khawatir. Untuk mengurangi berbagai dampak tersebut terjadi peningkatan dukungan sosial dari teman sebanyak 24,2%, 207 responden (40,6%) dukungan dari anggota keluarga dan 176 responden (34,5%) dukungan sosial dari orang lain.

Saat ini dukungan sosial sangat diperlukan kepada masyarakat umum, pasien serta tenaga medis dalam situasi pandemi Covid-19 (Antara, 2020). Dukungan sosial berbentuk: (1) *appraisal support*, memecahkan masalah atau menguraikan stresor (2) *tangible support*, bantuan nyata menyelesaikan masalah (3) *self esteem support*, dukungan pandangan diri yang baik tentang dirinya dan (4) *belonging support*, penerimaan dalam satu bagian atau satu kelompok (Cohen, S., Hoberman, H. (1983) dalam Isnawati., Dian & Rendi S, 2013).

Dukungan sosial umumnya berupa gambaran mengenai peran atau pengaruh yang ditimbulkan oleh orang lain yang berarti atau orang terdekat seperti keluarga, teman, saudara dan rekan kerja (Gonollen

dan Bloney dalam Muzdalifah, 2009). Dukungan sosial sangat diperlukan dari orang terdekat seperti keluarga, teman, saudara dan rekan kerja untuk kesejahteraan mental menghadapi pandemi Covid-19.

Tujuan *review article* ini adalah untuk mengulas berbagai artikel mengenai dukungan sosial di masa pandemi Covid-19 sehingga dijadikan sebagai informasi bahwa dukungan sosial saat ini mempunyai peran penting di masa pandemi Covid-19.



Gambar 1. Langkah-langkah *snow ball*

Sumber: Wohlin, 2014

METODE PENELITIAN

Pada *review article* ini strategi awal dalam penentuan data menggunakan teknik *snow balling* karena banyaknya artikel yang ada, serta untuk memudahkan menemukan artikel yang relevan dengan topik penelitian.

Setelah itu penelusuran artikel dilanjutkan dengan melakukan *screening* artikel dengan teknik *snow balling*. Penetapan teknik *snow balling* dalam *literature review* digunakan karena banyaknya sumber *article* atau referensi yang ada, teknik *snow balling* digunakan untuk memudahkan dalam menemukan sumber *article* atau referensi yang relevan dengan topik penelitian, penulis mencari sumber *article* atau referensi dengan membuat daftar referensi kemudian membacanya secara berulang-ulang dan teliti untuk menyeleksi sumber *article* atau

referensi yang sesuai dengan topik penelitian (Garrard J. 2007).

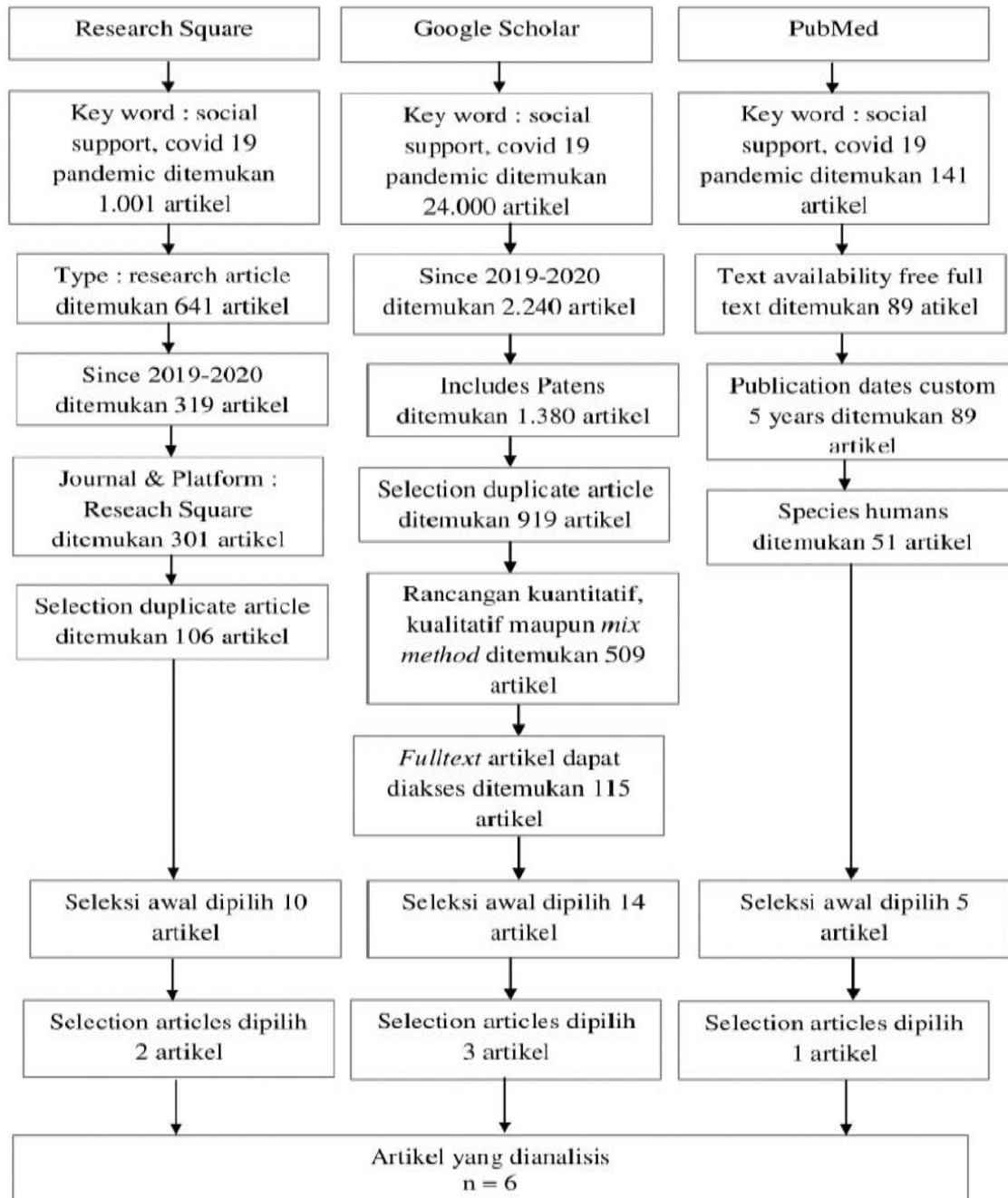
Menurut Claes Wohlin (2014) *snow ball* di *literature review* merupakan strategi awal dalam penentuan data. Perencanaan dasar dari studi literatur yang sistematis independen dari pendekatan proses pencarian merupakan perhatian utama dari teknik *snow ball*. Adapun langkah-langkah *snow ball* dalam *literature review* dapat dilihat dari gambar 1

Metode penelitian menggunakan sistematika metodologi yang berpedoman pada pelaporan *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, 2009). Penulis mencari sumber literatur yang dipublikasikan pada *database bibliografi* elektronik ilmiah berbahasa

inggris berasal dari *Research Square*, *Google Scholar* dan *PubMed*.

Kata kunci (*keyword*) yang digunakan untuk mencari artikel berbahasa Inggris yaitu “*Social support, pandemic Covid-19*”. Hasil pencarian artikel ditemukan pada *Research Square* sebanyak 1.001 artikel, *Google Scholar* sebanyak 24.000 artikel dan *PubMed* sebanyak 141 artikel.

Artikel jurnal yang telah ditemukan disesifikan berdasarkan kriteria inklusi yaitu artikel dipublikasikan dalam rentang waktu 2019-2020 ditemukan pada *Research Square* sebanyak 319 artikel, *Google Scholar* sebanyak 2.240 artikel dan *PubMed* dalam rentang 5 tahun sebanyak 89 artikel.



Gambar 2. *Flowchart* Proses Pencarian *article*

Sumber: Wahono, 2015

Selanjutnya seleksi artikel yang sama (*duplicate article*) diterbitkan pada *Reseach Square*, *Google Scholar* dan *PubMed*. Penyeleksian berdasarkan kesesuaian judul artikel dengan tujuan *review* artikel, Kriteria Inklusi: a) Artikel menggunakan rancangan kuantitatif, kualitatif maupun *mix method*, b) *Fulltext* artikel dapat diakses, c) Artikel diterbitkan dari (tahun 2019-2020 untuk *Research Square* dan *Google Scholar*, rentang 5 tahun untuk *PubMed*). Kriteria Eksklusif: a) Metode tidak jelas, b) Artikel merupakan *sistematic review*, c) Editorial tidak jelas, d) Tidak terlihat korelasi dalam hasil.

Pada tahap akhir seleksi artikel dipilih 6 artikel yang sesuai dengan topik *review article*. Cara penelusuran artikel dapat dilihat dari gambar 2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 6 artikel diperoleh 2 metode kuantitatif *cross sectional*, 1 metode *cross-sectional observational study*, 1 metode *study design and participants* secara *online survey via WeChat*, 1 metode *cross-sectional study* dan 1 metode *cross-design*. Studi dilakukan di Negara China tempat pertama kali dilaporkan adanya penyakit Covid-19. Sampel yang digunakan adalah masyarakat umum, pasien dan tenaga medis

yang memerlukan dukungan sosial akibat pandemi Covid-19 dipilih 6 artikel berbahasa Inggris yang akan dianalisis yang sesuai dengan topik *review article*.

Penelitian yang dilakukan di berbagai wilayah Negara China ini menunjukkan dukungan sosial berkorelasi positif dengan efikasi diri terhadap penyakit Covid-19, kualitas tidur dan kesehatan jiwa sedangkan dukungan sosial berkorelasi negatif dengan kecemasan, stres, depresi, tekanan psikologis terhadap penyakit Covid-19 dan gejala kompulsif seksual.

1. Efikasi Diri

Efikasi diri berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya dan variabel personal lainnya, terutama harapan terhadap hasil untuk menghasilkan perilaku (Ghufron dan Rini, 2010). Dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan akan memberikan efek pada efikasi diri untuk mencapai tujuan dan menghadapi hambatan dalam suatu proses mencapai hasil tertentu. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., LiS., Yang, L (2020) terhadap 180 staf medis yang merawat pasien Covid-19 di Wuhan China diperoleh hasil tingkat dukungan sosial staf medis secara signifikan berhubungan positif dengan efikasi diri.

Tabel 1.
Hasil Analisis *Review Article*

| No | Nama peneliti dan tahun publikasi | Rancangan penelitian | Sumber data dan metode pengumpulan data | Jumlah sampel atau informan | Hasil temuan kunci |
|----|--|------------------------------------|--|--|---|
| 1 | Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J tahun 2020 | Kuantitatif <i>cross sectional</i> | Kuesioner data demografis meliputi : jenis kelamin, tempat tinggal dan sumber penghasilan orang tua. Kuesioner perilaku pencegahan terkait | Jumlah sampel 7.143 orang mahasiswa Universitas Changzhi Medical College di Negara | Dukungan sosial berupa perhatian, bantuan dari masyarakat, keluarga dan institusi perguruan tinggi berkorelasi negatif dengan kecemasan mahasiswa |

| No | Nama peneliti dan tahun publikasi | Rancangan penelitian | Sumber data dan metode pengumpulan data | Jumlah sampel atau informan | Hasil temuan kunci |
|----|---|--|--|--|--|
| | | | Covid-19, kuesioner dukungan sosial dan kuesioner kecemasan menggunakan <i>Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7)</i> . | China | Universitas Changzhi Medical College di Negara China ($r = -0.151, P < .001$). Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasan tentang dampak Covid-19. |
| 2 | Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., LiS., Yang, L tahun 2020 | <i>Cross-sectional observational study</i> | Kuesioner <i>Self-Rating Anxiety Scale (SAS)</i> , <i>Kuesioner General Self-Efficacy Scale (GSES)</i> , kuesioner <i>Stanford Acute Stress Reaction (SASR) questionnaire</i> , kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> dan kuesioner <i>Social Support Rate Scale (SSRS)</i> , | Jumlah sampel 180 staf medis yang merawat pasien Covid-19 pada bulan Januari-Februari 2020 di Wuhan China. | Dukungan sosial berasal dari staf medis selama peningkatan pandemi Covid-19. Misalnya, tim psikoterapi profesional memberikan dukungan kesehatan mental dan memberikan intervensi yang ditargetkan secara individual. Manajer rumah sakit harus menyediakan dukungan logistik untuk staf medis dan kelompok pendukung untuk staf medis harus dibentuk untuk memberikan dukungan sosial secara signifikan berhubungan positif dengan efikasi diri dan kualitas tidur sedangkan berhubungan negatif dengan tingkat kecemasan dan stres. Artinya semakin tinggi dukungan sosial staf medis semakin tinggi pula efikasi diri dan kualitas tidur pasien Covid-19, sedangkan sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial staf medis semakin rendah |

| No | Nama peneliti dan tahun publikasi | Rancangan penelitian | Sumber data dan metode pengumpulan data | Jumlah sampel atau informan | Hasil temuan kunci |
|----|--|--|---|---|--|
| | | | | | tingkat kecemasan dan stres pasien Covid-19. |
| 3 | Ni, M., Yang, L., Leung, C. M. C., Na. Li., Yao, X. I., Wang, Y., Leung, G. M., Cowling, B. J., Liao, Q tahun 2020 | <i>Study design dan participants secara online survey via WeChat</i> | Kecemasan dan depresi yang mungkin terjadi dinilai dengan kuesioner <i>Generalized Anxiety Disorder-2 (cutoff ≥ 3)</i> dan <i>Patient Health Questionnaire-2 (cutoff ≥ 3)</i> , analisis regresi logistik multivariabel digunakan untuk menguji faktor yang terkait dengan kemungkinan kecemasan dan kemungkinan depresi. | Jumlah sampel 1.577 orang dewasa berbasis komunitas dan 214 profesional kesehatan di Wuhan China. | Dukungan sosial pada profesional kesehatan dan orang dewasa berbasis komunitas memiliki kecemasan dan depresi yang lebih kecil. Dukungan sosial berhubungan dengan kemungkinan kecemasan dan depresi yang lebih kecil pada profesional kesehatan dan masyarakat. Artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat kecemasan dan depresi profesional kesehatan dan masyarakat tentang Covid-19. |
| 4 | Yu, H., Li, M., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y., Li, Z., Xiong, Z tahun 2020 | <i>Kuantitatif cross sectional</i> | Kuesioner <i>the Mandarin versions of the six-item Kessler psychological distress scale (K6)</i> , kuesioner <i>the Simplified Coping Style Questionnaire (SCSQ)</i> dan kuesioner <i>the Social Support Rating Scale (SSRS)</i> . | Jumlah sampel 1.588 orang di berbagai wilayah daratan Cina pada 1-4 Februari 2020 | Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai serangkaian tindakan dukungan yang dapat diakses oleh individu melalui hubungan sosial mereka dengan individu lain, kelompok dan komunitas yang lebih besar. Peningkatan dukungan sosial secara signifikan berkorelasi dengan penurunan tekanan psikologis dan dapat berfungsi sebagai dasar untuk intervensi psikologis terhadap penyakit Covid-19. |

| No | Nama peneliti dan tahun publikasi | Rancangan penelitian | Sumber data dan metode pengumpulan data | Jumlah sampel atau informan | Hasil temuan kunci |
|----|---|---------------------------------------|--|--|---|
| 5 | Jianjun., Deng., Tsing., Li., Jiali., Wang., Limei., Teng tahun 2020 | <i>This study used a cross-design</i> | Kuesioner <i>stresing and sexual compulsive symptom</i> serta kuesioner <i>perceived social support</i> . | Jumlah sampel 3.219 mahasiswa di Negara China. | Dukungan sosial mencerminkan tingkat dukungan dari keluarga, teman, teman kerja dan pimpinan. Dukungan sosial berpengaruh terhadap stres pada penyakit Covid-19 dan gejala kompulsif seksual. |
| 6 | Hou, T., Zhang, T., Cai, W., Song, X., Chen, A., Deng, G., Ni, C tahun 2020 | Cross-sectional study | Kuesioner <i>Social Support Rating Scale (SSRS)</i> , <i>Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC)</i> dan <i>Symptom Checklist 90 (SCL-90)</i> . | Jumlah sampel 1.472 petugas kesehatan di Provinsi Jiangsu, Negara China. | Dukungan sosial berpengaruh terhadap kesehatan jiwa petugas kesehatan dalam menghadapi pandemi Covid-19. |

Sumber: Cao, W et al (2020)., Xiao, H et al (2020)., Ni, M. Y et al (2020)., Yu, H et al (2020)., Jianjun et al (2020)., Hou, T et al (2020)

2. Kualitas Tidur

Ketika menghadapi situasi pandemi Covid-19 individu akan merasa kurang nyaman dan tenang sehingga mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Dukungan sosial berwujud dukungan emosional yaitu : rasa empati, selalu mendampingi individu ketika sedang mengalami masalah dan menyediakan suasana yang hangat, keakaraban di keluarga membuat individu merasa diperhatikan, nyaman, diperdulikan dan dicintai, sehingga individu akan lebih mampu menghadapi masalah dengan lebih baik (Johnson & Johnson dalam Ermayanti & Abdullah, 2011).

Hal ini sesuai dengan penelitian Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., LiS., Yang, L (2020) terhadap 180 staf medis yang merawat pasien Covid-19 pada bulan Januari-Februari 2020 di Wuhan China diperoleh hasil tingkat dukungan sosial staf medis

secara signifikan berhubungan positif dengan kualitas tidur.

3. Kesehatan Jiwa

Dukungan sosial yang diberikan, baik dalam bentuk informasional yaitu : nasehat verbal atau non verbal, bentuk bantuan nyata dapat berperan efektif untuk mengatasi tekanan psikologis yang dialami individu dalam masa-masa sulit. Hal tersebut memungkinkan individu meminimalkan distres psikologis individu Gottlieb (1983) dalam Astuti (2016). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Hou, T., Zhang, T., Cai, W., Song, X., Chen, A., Deng, G., Ni, C (2020) terhadap 1.472 petugas kesehatan di Provinsi Jiangsu, Negara China menyatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesehatan jiwa petugas kesehatan dalam menghadapi pandemi Covid-19.

4. Kecemasan

Dukungan sosial yang tidak ada dan tidak sesuai merupakan determinan utama timbulnya suatu kecemasan, keseimbangan dalam pertukaran sosial dapat menghasilkan hubungan interpersonal yang saling memuaskan pengalaman atau pertukaran secara timbal balik akan membuat individu lebih percaya bahwa orang lain menyediakan, memberikan bantuan. Adanya dukungan sosial maka seseorang akan mempunyai rasa senang / bahagia sehingga secara psikologi seseorang dapat berpikir secara jernih dan dapat meminimalkan kecemasan Caplan dalam Goldsmith (2004). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J (2020) terhadap 7.143 orang mahasiswa Universitas Changzhi Medical College di Negara China diperoleh hasil dukungan sosial berkorelasi negatif dengan kecemasan mahasiswa Universitas Changzhi Medical College di Negara China ($r = -0.151$, $P < .001$). Sejalan dengan penelitian Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., LiS., Yang, L (2020) terhadap 180 staf medis yang merawat pasien Covid-19 pada bulan Januari-Februari 2020 di Wuhan China diperoleh hasil tingkat dukungan sosial staf medis secara signifikan negatif dengan tingkat kecemasan. Konsisten dengan penelitian Ni, M. Y., Yang, L., Leung, C., M., C., Na, Li., Yao, XI., Wang, Y., Leung, G. M., Cowling, B. J., Liao, Q (2020) terhadap 1.577 orang dewasa berbasis komunitas dan 214 profesional kesehatan di Wuhan China diperoleh hasil dukungan sosial berhubungan dengan kemungkinan kecemasan.

5. Stres

Ketika individu mengalami tekanan terhadap suatu masalah yang harus diatasi untuk mendapatkan suatu hasil yang

maksimal adalah suatu keadaan stres (Bartsch, K & Evelyn, 2015). Dukungan merupakan salah satu strategi terpenting yang terlibat untuk menanggulangi terjadinya stres (Collins, 2007). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Jianjun., Deng., Tsinga., Li., Jiali., Wang., Limei., Teng (2020) terhadap 3.219 mahasiswa di Negara China diperoleh hasil dukungan sosial berpengaruh terhadap stres. Sejalan dengan penelitian Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., LiS., Yang, L (2020) terhadap 180 staf medis yang merawat pasien Covid-19 pada bulan Januari-Februari 2020 di Wuhan China diperoleh hasil tingkat dukungan sosial staf medis secara signifikan negatif dengan tingkat stres.

6. Depresi

Menurunnya kapasitas suatu hubungan keakraban dengan keluarga dan berkurangnya intensitas interaksi dengan keluarga yang dicintai dapat menimbulkan suatu perasaan tidak berguna, merasa disingkirkan, tidak dibutuhkan lagi sehingga mengakibatkan terjadinya keadaan depresi (Stoudemire dalam Azizah, 2011). Dukungan sosial merupakan suatu sikap, tindakan dan penerimaan keluarga memandang bahwa orang yang mendukung selalu siap untuk memberikan pertolongan dan membantu jika diperlukan (Hanson dalam Achjar, K. A. H, 2010). Hal sesuai dengan hasil penelitian Ni, M. Y., Yang, L., Leung, C., M., C., Na, Li., Yao, XI., Wang, Y., Leung, G. M., Cowling, B. J., Liao, Q (2020) terhadap 1.577 orang dewasa berbasis komunitas dan 214 profesional kesehatan di Wuhan China diperoleh hasil dukungan sosial berhubungan dengan kemungkinan depresi yang lebih kecil pada profesional kesehatan dan masyarakat.

7. Tekanan Psikologis

Tekanan-tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh pengalaman sosial menyebabkan individu berusaha melindunginya dengan koping stres Pearlin dan Scroler dalam Yati (2018). Koping stres diartikan sebagai respon yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurangi tekanan dan sifatnya yang dinamis (Pramadi (2003). Secara psikologis koping stres akan memberikan efek pada kekuatan (perasaan tentang konsep diri dan kehidupan), reaksi emosi, tingkat depresi atau kecemasan serta keseimbangan antara perasaan yang negatif dan positif. Dukungan sosial dapat meningkatkan cara individu dalam menghadapi atau memecahkan suatu masalah yang terfokus pada pengurangan reaksi stres melalui perhatian, informasi serta umpan balik yang diperlukan untuk melakukan koping stres Johnson (dalam Ruwaida, 2006). Hal sesuai dengan hasil penelitian Yu, H., Li, M., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y., Li, Z., Xiong, Z (2020) terhadap 1.588 orang di berbagai wilayah Cina diperoleh hasil peningkatan dukungan sosial secara signifikan berkorelasi dengan penurunan tekanan psikologis dan dapat berfungsi sebagai dasar untuk intervensi psikologis terhadap penyakit Covid-19.

8. Perilaku Seksual Kompulsif

Perilaku seksual kompulsif merupakan suatu gejala klinis yang ditandai dengan pengalaman hasrat seksual, fantasi, perilaku seksual yang intens, berulang dan menimbulkan distress pada fungsi kehidupan sehari-hari (Coleman, E., Raymond, N., & McBean, A, 2003). Prediktor perilaku seksual yang menyimpang ditemukan pada individu yang kurang memiliki dukungan sosial dan ketidakmampuan dalam manajemen diri (Hanson dan Harris, 1998).

Ketidakmampuan melakukan manajemen diri dan penyesuaian diri yang maladaptif dapat ditunjukkan dengan perilaku seksual yang kompulsif. Kompulsif adalah perilaku atau tindakan secara mental yang bertujuan untuk mencegah ataupun meredakan kecemasan (Giugliano, 2008). Kecemasan individu akan rendah apabila individu memiliki suatu dukungan sosial Conel dalam Bulkhaini D (2015). Dukungan sosial dapat diperoleh dari anggota keluarga, atasan dan rekan kerja yang merupakan sumber eksternal dalam memberikan bantuan untuk mengatasi dan menghadapi suatu permasalahan terutama menyangkut kecemasan Taylor dalam Lestari, D. P (2018). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Jianjun., Deng., Tsinga., Li., Jiali., Wang., Limei., Teng (2020) terhadap 3.219 mahasiswa di Negara China diperoleh hasil dukungan sosial berpengaruh terhadap gejala kompulsif seksual.

Dukungan sosial merupakan derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan oleh seseorang yang memiliki hubungan emosional dekat dengan orang tersebut, dukungan sosial merujuk pada rasa nyaman, kepedulian, harga diri atau segala macam bentuk bantuan yang diterima individu dari orang lain atau kelompok lain (Sarafino, E. P & Smith, T. W, 2011). Konsep dukungan sosial dari Sarafino, E. P & Smith, T. W (2011) ini yang dipakai oleh penulis dalam melakukan *review article* dukungan sosial dalam situasi pandemi Covid-19.

Pandemi virus Covid-19 yang terjadi di seluruh belahan dunia memberikan dampak bagi semua aspek kehidupan manusia. Jumlah penderita Covid-19 yang mengalami peningkatan cukup tajam menyebabkan perubahan pola hidup secara tiba-tiba membuat banyak orang tidak siap untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi. Hal ini

menyebabkan munculnya rasa kekhawatiran, ketakutan dan stres pada sebagian masyarakat. Perubahan aspek kehidupan juga terjadi pada semua tatanan terutama sosial dan ekonomi. Perubahan sosial terutama pembatasan interaksi sosial dengan orang lain “*sosial distancing*” dan sekolah diliburkan. Perubahan ekonomi terutama perubahan kerja dari rumah “*work from home*” untuk mendukung “*physical distancing*” dan bahkan banyak pekerja yang diliburkan sehingga tidak mendapat penghasilan. Semua orang mengalami situasi sulit akibat pandemi Covid-19 sehingga perlunya dukungan sosial secara bersama-sama untuk mengatasinya.

Menurut Smet (2008), terdapat empat dimensi dukungan sosial yaitu : 1) Dukungan emosional, melibatkan ekspresi empati, perhatian, pemberian semangat, kehangatan pribadi, cinta, atau bantuan emosional (Sarafino, E. P & Smith, T. W, 2011). Contoh: menanyakan kondisinya, kesulitan yang dihadapi, kesehatan keluarganya, menjadi pendengar yang baik, berbicaralah sesuai dengan minat orang lain. 2) Dukungan informasi, berbentuk nasehat, saran dan diskusi tentang bagaimana cara mengatasi atau memecahkan masalah yang ada (Sarafino, E. P & Smith, T. W, 2011). Contoh : memberikan informasi yang akurat dari sumber yang terpercaya dengan menghindari menyalahkan dan mengkritik orang lain. 3) Dukungan instrumental, merupakan dukungan yang diberikan secara langsung yang meliputi bantuan material, tempat tinggal, meminjamkan atau memberikan uang dan bantuan dalam mengerjakan tugas rumah sehari-hari (Sarafino, E. P & Smith, T. W, 2011). Contoh : memberikan sumbangan alat perlindungan diri (APD) bagi tenaga medis. 4) Dukungan penghargaan, melalui ekspresi penghargaan yang positif melibatkan

pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain (Sarafino, E. P & Smith, T. W, 2011). Contoh : memberikan penghargaan kepada tenaga medis yang bertugas melayani pasien Covid-19 dengan memberikan semangat.

Dukungan sosial adalah derajat dukungan yang diberikan kepada individu khususnya sewaktu dibutuhkan dari orang-orang yang memiliki hubungan emosional yang dekat. Dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal dari afeksi positif, penegasan dan bantuan berupa pendapat lain (Gonollen dan Bloney dalam Muzdalifah, 2009).

Dukungan sosial memiliki peranan penting untuk mencegah dari ancaman kesehatan mental. Seorang individu yang memiliki dukungan sosial yang lebih kecil akan lebih memungkinkan mengalami konsekuensi ancaman psikis yang negatif. Keuntungan individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi akan menjadikan individu menjadi lebih optimis dalam menghadapi kehidupan sekarang dan masa yang akan datang, lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologi dan memiliki sistem yang lebih tinggi, serta memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, mempertinggi interpersonal skill (keterampilan interpersonal), memiliki kemampuan mencapai yang diinginkan dan dapat membimbing individu untuk lebih baik beradaptasi dengan stres (Saronson, 2009).

Segi-segi fungsional konsep dukungan sosial, sebagai contoh anggapan bahwa dukungan sosial adalah sebagai salah satu di antara fungsi pertalian (atau ikatan) sosial. Segi-segi fungsional mencakup : dukungan emosional, mendorong ungkapan perasaan, pemberian nasehat atau informasi, pemberian bantuan material. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat dan kualitas

umum dari hubungan interpersonal. Di samping itu, dukungan sosial harus dianggap sebagai salah satu konsep yang berbeda, dukungan sosial hanya menunjuk pada hubungan interpersonal yang saling melindungi orang-orang terhadap konsekuensi negatif dari stres (Smet B, 2008).

Dukungan sosial ketika hubungan itu bersifat sportif dapat membantu hubungan psikologis, memperkuat praktik hidup sehat dan membantu pemulihan dari sakit. Dukungan sosial mungkin efektif apabila “tidak terlihat”. Ketika mengetahui bahwa ada orang lain yang akan membantu, adanya beban emosional yang mengurangi efektifnya dukungan sosial yang diterima. Tetapi ketika dukungan sosial diberikan secara diam-diam, secara otomatis, meningkatkan hubungan baik, maka akan dapat mereduksi stres dan meningkatkan kesehatan (Taylor, S. E., Peplau, L. A., Sears, D. O, 2012).

Dukungan sosial sangat efektif untuk mengatasi tekanan psikologis pada keadaan sulit dan tertekan. Sebagai contoh yaitu dukungan sosial untuk membantu memperkuat fungsi *imunitas* tubuh, menekan respons fisiologis terhadap stres serta memperkuat fungsi untuk merespons terhadap penyakit (Taylor, S. E., Peplau, L. A., Sears, D. O, 2012).

Sumber-sumber dukungan sosial berasal dari orang tua, saudara kandung, anak-anak, kerabat, pasangan hidup atau suami/istri, teman bekerja dan juga dari tetangga (Goldberger & Breznitz (1983) dalam Apollo & Cahyadi, 2012). Sedangkan menurut Wentzel, K. R (2012) sumber-sumber dukungan sosial berasal dari orang yang berarti bagi individu seperti : keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan sekerja, saudara, tetangga, teman-teman dan guru disekolah.

Saat pandemi coronavirus ini saatnya untuk saling mendukung. Dukungan sosial sangat penting dalam setiap proses penting dan krisis dalam kehidupan, banyak orang menarik diri karena tidak mengetahui tentang apa yang harus dikatakan dan perbuat serta bagaimana agar dapat membantu orang lain. Dukungan sosial pada saat krisis sangat penting dan sangat diperlukan (Hauken, M. A, 2020).

Bentuk-bentuk dukungan sosial saat pandemi Covid-19 saat ini adalah : (1) *appraisal support* untuk memecahkan masalah atau menguraikan stresor, salah satunya adalah menjadi pendengar yang baik, (2) *tangible support*, berupa bantuan nyata menyelesaikan masalah, bantuan dapat berupa makanan, masker atau peralatan medis yang dibutuhkan, (3) *self esteem support*, dukungan pandangan diri yang baik tentang dirinya, berupa bantuan secara ekonomi dan dukungan mental, dan (4) *belonging support* berupa penerimaan dalam satu bagian atau satu kelompok, berupa tidak terjadi isolasi sosial terhadap pasien Covid-19 dan tenaga medis yang merawat pasien Covid-19 (Antara, 2020).

Dukungan sosial dalam menghadapi situasi pandemi coronavirus saat ini sangat penting dalam dimensi kesehatan manusia. Dukungan sosial berasal dari keluarga dekat, teman, teman kerja, tetangga dan teman dalam aktivitas kegiatan. Kontak sosial sebenarnya sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental. Penelitian menunjukkan bahwa kontak dan dukungan sosial dapat membantu mengurangi stres, depresi, kegelisahan dan isolasi, serta meningkatkan harga diri, kehidupan normal, kesejahteraan dan kualitas hidup, sementara kurangnya dukungan sosial memiliki efek sebaliknya. Efek positif dari dukungan sosial yang baik dapat dijelaskan bahwa dukungan tersebut memiliki dampak langsung pada kesehatan

dan kesejahteraan karena memberikan kenyamanan, merasa memiliki tujuan hidup dan keamanan. Dukungan sosial dapat menurunkan berbagai bentuk stres, meningkatkan mekanisme koping dan meningkatkan kualitas hidup (Hauken, M. A, 2020).

SIMPULAN

Hasil analisis ke enam artikel dapat diperoleh antara lain: pertama, hubungan positif antara dukungan sosial dengan efikasi diri terhadap penyakit Covid-19, kualitas tidur dan kesehatan jiwa. Kedua, hubungan

negatif antara dukungan sosial dengan psikologis (kecemasan, stres, depresi, tekanan psikologis terhadap penyakit Covid-19) dan gejala kompulsif seksual.

Dukungan sosial dalam menghadapi situasi pandemi coronavirus saat ini sangat penting dalam dimensi psikologis. Efek positif dari dukungan sosial memberikan kepercayaan/ keyakinan diri, kenyamanan, merasa memiliki tujuan hidup dan keamanan. Dukungan sosial dapat menurunkan berbagai bentuk stres, meningkatkan mekanisme koping dan meningkatkan kualitas hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Achjar, K. A. H. (2010). *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Jakarta : Sagung Seto.
- Antara. (2020). *Psikolog bagikan cara beri dukungan sosial saat pandemi COVID-19*. <https://www.antaraneews.com/berita/1455688/psikolog-bagikan-cara-beri-dukungan-sosial-saat-pandemi-covid-19>
- Apollo dan Cahyadi, A. (2012). *Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri*. Widya Warta. No.2.
- Astuti, Yuli. (2016). *Hubungan dukungan sosial orang tua dengan strategi koping berfokus masalah siswa SMKN 3 Yogyakarta*. Ejournal Bimbingan dan Konseling (1:5).
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Bartsch, K & Evelyn. (2015). *The wounded healer (Terjemahan)*. Semarang : Panji Graha.
- Bulkhaini, D. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi SBMPTN*. Naskah Publikasi. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta 2015.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J. (2020). *The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China*. Psychiatry Research 287 (2020) 112934.
- Claes Wohlin. (2014). *Guidelines for Snowballing in Systematic Literature Studies and a Replication in Software Engineering*. EASE '14, May 13 - 14 2014, London, England, BC, United Kingdom Copyright 2014 ACM 978-1-4503-2476-2/14/05. <http://dx.doi.org/10.1145/2601248.2601268>.
- Coleman, E., Raymond, N., & McBean, A. (2003). *Assessment and treatment of compulsive sexual behavior*. Minnesota medicine, 86(7), 42-48.
- Collins, S. (2007). *Statutory Social Workers: Stres, Job Satisfaction, Coping, Sosial Support and Individual Differences*. British Journal of Social Work. Vol.3.No.8.

- Dirjen P2P. (2020). *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19) Revisi ke-3*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Elsevier. (2020). *Novel Coronavirus Information Center*. Elsevier Connect. Archived from the original on 30 January 2020. Retrieved 15 March 2020.
- El-Zoghby S.M., Soltan E.M dan Salama H.M. (2020). *Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Social Support among Adult Egyptians*. Journal of Community Health (2020) 45:689–695 <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00853-5>.
- Ermayanti, S & Abdullah, S. M. (2011). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun*. Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta. https://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/LIA-pensiun_silvia.pdf.
- Garrard, J. (2007). *Health Literature Review Make Easy. The Matrix Method, Second Edition*. Jones And Bartlett Publishers, Sudbury Massachusetts. Boston Toronto London Singapore.
- Ghufron dan Rini. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar Ruzz Media.
- Giugliano, J. (2008). *Sexual impulsivity, compulsivity or dependence: An investigative inquiry*. Sexual Addiction & Compulsivity, 15(1), 1-19.
- Goldsmith, D. J. (2004). *Community Social Support*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Hanson, R. K., & Harris, A. (1998). *Dynamic predictors of sexual recidivism*. Public Works and Government Services Canada: Ontario.
- Hauken, M. A. (2020). *Social Support : importance Of Social Support During The Coronavirus Outbreak*. Universty of Bergen. <https://www.uib.no/en/ccp/134845/importance-social-support-during-coronavirus-outbreak>.
- Hopkins, J. (2020). *Covid-19 Dashboard by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU)*. <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>.
- Hou, T., Zhang, T., Cai, W., Song, X., Chen, A., Deng, G., Ni, C. (2020). *Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model*. PLOS ONE | <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831> May 29, 2020.
- Isnawati., Dian & Rendi S. (2013). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun pada Karyawan PT Pupuk Kaltim*. Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi. Vol. 1, Februari 2013, Hal. 1-6. Departemen Psikologi Industri dan Organisasi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Jianjun., Deng., Tsinga., Li., Jiali., Wang., Limei., Teng. (2020). *Research Article Psychiatry Psychology Health Policy : The Effect of COVID-19 Stres on Sexual Compulsivity Symptom: The Mediating Role of Perceived Social Support*. DOI: 10.21203/rs.3.rs-17956/v1. <https://www.researchsquare.com/article/rs-17956/v1>.
- Lestari, D. P. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pensiun Pada Anggota Polri Di Samarinda*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta 2018.

- Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman Dg. (2009). *Academia And Clinic Annals Of Internal Medicine Preferred Reporting Items For Systematic Reviews And Meta-Analyses* : *Annals Of Internal Medicine*, 151(4), 264–269. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00135>
- Muzdalifah. (2009). *Hubungan antara Dukungan Sosial dari Keluarga dan Motivasi Bertahan Hidup pada Penyandang Cacat*. Skripsi (tidak diterbitkan) Surabaya : Fakultas Psikologi Airlangga.
- Ni, M. Y., Yang, L., Leung, C., M., C., Na, Li., Yao, XI., Wang, Y., Leung, G. M., Cowling, B. J., Liao, Q. (2020). *Original Paper Mental Health, Risk Factors, and Social Media Use During the COVID-19 Epidemic and Cordon Sanitaire Among the Community and Health Professionals in Wuhan, China: Cross-Sectional Survey*. *JMIR MENTAL HEALTH*. *JMIR Ment Health* 2020 | vol. 7 | iss. 5 | e19009. <https://mental.jmir.org/2020/5/e19009>.
- Pramadi, A., Lasmono, H. K. (2003). *Koping Stres Pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda*. *Jurnal : Anima*. Vol 18, No 4, hal 326-340.
- Reynolds., Matt (4 March 2020). *What is coronavirus and how close is it to becoming a pandemic?*. *Wired UK*. ISSN 1357-0978. Archived from the original on 5 March 2020. Retrieved 5 March 2020.
- Ruwaida, A. (2006). *Hubungan Antara Kepercayaan diri dan dukungan Keluarga dengan kesiapan menghadapi masa menopause*. *Indigenous, Jurnal ilmiah berkala Psikologi*, vol. 8 No.2 Nopember 2006
- Sarafino, E. P & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. United States of America : John Willey & Sons Inc.
- Saronson. (2009). *Pemberdayaan, Pengembangan Masyarakat dan Intervensi Komunitas (Pengantar pada Pemikiran pendekatan praktis)*. Jakarta : Lembaga Penerbit FEUI.
- Smet, B. (2008). *Psikologi Kesehatan (terjemahan oleh : Anshori)*. Jakarta : Grasindo.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., Sears, D. O. (2012). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta : Kencana.
- Wentzel, K. R. (2012). *Social Relationships and Motivation in Middle School: The Role of Parents, Teachers, and Peers*. *Journal of Educational Psychology University of Maryland College Park*, 90 (2), 202-209. http://www.unco.edu/cebs/psychology/kevinpugh/motivation_project/resources/wentzel98.pdf.
- WHOa. (2020). *Mental health and psychological resilience during the COVID-19 pandemic*. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/mental-health-and-psychological-resilience-during-the-covid-19-pandemic>.
- WHOb. (2020). *Statement on the second meeting of the International Health Regulations (2005) Emergency Committee regarding the outbreak of novel coronavirus (2019-nCoV)*. [https://www.who.int/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-\(2005\)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)](https://www.who.int/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov)).

- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., LiS., Yang, L. (2020). *The Effects of Social Support on Sleep Quality of Medical Staff Treating Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in January and February 2020 in China*. Clinical Research. e-ISSN 1643-3750. Med Sci Monit, 2020; 26: e923549. DOI: 10.12659/MSM.923549.
- Yati, S. (2018). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Strategi Koping Pada Pasien Skizofrenia Di Kota Sungai Penuh Tahun 2017*. Indonesian Journal for Health Sciences Vol.02, No.01, Maret 2018, Hal 26-45.
- Yu, H., Li, M., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y., Li, Z., Xiong, Z. (2020). *Research Article Psychhiatry Psychology : Coping style, social support and psychological distres in the general Chinese population in the early stages of the COVID-2019 epidemic*. Research Square. DOI 10.21203/rs.3.rs-20397/v1. <https://www.researchsquare.com/article/rs-20397/v1>.