

Membangun Empati dan Mencegah Diskriminasi terhadap Pengidap COVID-19

Ratu Laura M.B.P¹, Vinta Sevilla², Ratu Nadya W.³

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Jl. RS. Fatmawati no.1 Pondok Labu, Jakarta Selatan
ratulaurambp@upnvj.ac.id¹, vintasevilla@upnvj.ac.id², ratunadyaw@upnvj.ac.id³

ABSTRAK

Pandemi virus COVID-19 yang melanda seluruh dunia, termasuk negara Indonesia saat ini belum menunjukkan tanda-tanda akan teratasi. Banyak negara yang bahkan melakukan sistem *lockdown* di beberapa wilayah demi mengurangi penyebaran wabah tersebut. Pemerintah dan tenaga medis berjibaku untuk menanggulangi virus ini, namun angka kasus masih terus bertambah sebab sulitnya memutus rantai penyebaran. Di tengah wabah Covid-19, muncul satu fenomena sosial yang berpotensi memperparah situasi, yakni stigma sosial atau asosiasi negatif terhadap seseorang atau sekelompok orang yang mengalami gejala atau menyandang penyakit tertentu. Mereka diberikan label, stereotip, didiskriminasi, diperlakukan berbeda, dan/atau mengalami pelecehan status karena terasosiasi dengan penyakit corona tersebut. Melihat fenomena tersebut, diperlukan adanya sebuah penyuluhan untuk meningkatkan empati di masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibuat untuk meningkatkan rasa empati khususnya bagi para remaja di bangku sekolah.

Kata kunci : Covid-19, diskriminasi, pandemi, penyuluhan, remaja, stereotip

ABSTRACT

The COVID-19 virus pandemic that has hit the whole world, including Indonesia, is currently showing no signs of being resolved. Many countries have even implemented lockdown systems in several regions to reduce the spread of the outbreak. The government and medical personnel are working hard to contain this virus, but the number of cases is still increasing due to the difficulty of breaking the chain of spread. In the midst of the COVID-19 outbreak, a social phenomenon emerged that has the potential to exacerbate the situation, namely social stigma or negative associations against a person or group of people who experience symptoms or suffer from certain diseases. They are labeled, stereotyped, discriminated against, treated differently, and/or experience status harassment because of their association with the coronavirus. Seeing this phenomenon, it is necessary to have an outreach to increase empathy in the community. Therefore, this community service activity was made to increase empathy, especially for teenagers in school.

Keyword : *Counseling, Covid-19, discrimination, pandemic, stereotype, Teenager*

1. PENDAHULUAN

Pandemi virus COVID-19 di seluruh dunia, termasuk negara Indonesia saat ini belum menunjukkan tanda-tanda sudah

teratasi. Banyak negara yang bahkan melakukan sistem lockdown di beberapa wilayah demi mengurangi menyebarnya wabah yang sangat cepat menyebar tersebut. Pemerintah dan tenaga medis

berjibaku untuk menanggulangi virus ini, namun angkanya yang terus bertambah membuat virus ini tidak bisa diputus rantai penyebarannya dengan mudah.

Dikutip dari pfimegalife.co.id, laporan kasus positif Covid-19 di Indonesia pertama kali diumumkan pada Maret 2020. Dua orang yang didapati positif terinfeksi virus corona adalah warga Depok, Jawa Barat. Keduanya diduga tertular virus corona setelah melakukan kontak langsung dengan warga negara Jepang. Sejak temuan kasus positif pertama itu, jumlah orang Indonesia yang terinfeksi Covid-19 terus bertambah. Pemerintah telah memberlakukan kebijakan pembatasan sosial berskala besar di beberapa daerah untuk membatasi pergerakan warga. Namun, penyebaran virus corona di Indonesia terus meluas (pfimegalife, 2020). Dan tepat bulan ini merupakan satu tahun semenjak pertama kali virus corona masuk ke Indonesia dan sudah menelan banyak korban jiwa.

Dilansir dari laman Liputan6.com hari rabu (03/03) tahun 2021 ini, Total akumulatif di Indonesia hingga saat ini sebanyak 1.353.834 orang terkonfirmasi positif Corona Covid-19. Untuk kasus sembuh bertambah 9.053 orang pada hari ini. Jadi, total akumulatifnya ada 1.169.916 orang berhasil sembuh dan dinyatakan negatif Corona Covid-19 di Indonesia sampai saat ini (Prastiwi, 2021).

Di tengah wabah COVID-19, muncul satu fenomena sosial yang berpotensi memperparah situasi, yakni stigma sosial atau asosiasi negatif terhadap seseorang atau sekelompok orang yang mengalami gejala atau menyandang penyakit tertentu. Mereka diberikan label, stereotip, didiskriminasi, diperlakukan berbeda, dan/atau mengalami pelecehan status karena terasosiasi dengan sebuah penyakit (Dai, N.F., 2020, h. 67). Penyakit corona ini seakan menjadi momok yang sangat menakutkan sehingga orang-orang berusaha menghindari para pengidapnya.

Sebagai penyakit baru, banyak yang belum diketahui tentang pandemi Covid-

19. Terlebih manusia cenderung takut pada sesuatu yang belum diketahui dan lebih mudah menghubungkan rasa takut pada “kelompok yang berbeda/lain”. Inilah yang menyebabkan munculnya stigma sosial dan diskriminasi terhadap etnis tertentu dan juga orang yang dianggap mempunyai hubungan dengan virus ini (Dai, N.F., 2020, h. 67). Padahal para pasien atau pengidap penyakit ini tidak ada yang menghendaki bisa tertular, bahkan kebanyakan dari mereka tidak tahu bisa tertular penyakit ini dari mana.

Virus Covid-19 ini memang sangat ditakuti, karena kadang yang tertularpun tidak terlihat gejalanya. Disebut sebagai Orang Tanpa Gejala (OTG), mereka yang nampak sehat dan baik-baik saja bisa menjadi carrier dari virus endemik ini. mereka tanpa sadar bisa menulari orang lain di sekitarnya sehingga membahayakan bagi yang lain.

Hal yang dapat dilakukan oleh para pengidap penyakit ini baik yang tanpa gejala dan dengan gejala pun adalah dengan melakukan isolasi mandiri atau jika gejalanya berat harus dirawat di rumah sakit atau tempat isolasi tertentu. Beberapa orang memang memutuskan untuk melakukan isolasi mandiri karena mereka berpikir akan lebih menakutkan jika harus masuk rumah sakit atau diisolasi di tempat asing.

Banyaknya informasi yang tidak dapat dipercaya dari sosial media yang telah menimbulkan stigma pada penderita Covid-19, yang kita tahu bersama bahwa penyakit ini sangat cepat menular dan belum ada obatnya (Abudi, R, dkk. 2020, h. 78). Masyarakat seakan menghindari dari para pengidapnya karena pasien penyakit ini dianggap berbahaya.

Dimulai dari usia remaja, penanaman empati sebaiknya di lakukan. Karena di usia belasan tahun ini, remaja mulai memahami dan mengetahui apa yang dianggap benar dan salah serta mencernanya untuk ditanamkan di dalam diri mereka. Di dalam kondisi pandemik seperti ini hal yang paling mendasar yang

dibutuhkan para pasien dan pengidap Covid-19 ini adalah rasa empati, namun jika dari lingkungan terdekat saja seperti setangga atau kerabat tidak bisa merasa empati, bagaimana orang lain yang tidak dikenal bisa berempati dan bisa membesarkan hati mereka yang sedang terserang penyakit cukup berbahaya ini.

Adanya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diharapkan dapat menjadi sebuah alat dan sarana untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai cara menumbuhkan empati terhadap para pengidap/pasien Covid-19 yang mungkin ada di sekitar mereka. Hal ini diharapkan juga dapat bermanfaat bagi keluarga, teman, dan masyarakat di sekeliling remaja tersebut yang juga dapat merubah pandangannya bahwa pengidap Covid-19 tidak harus dijauhi tapi diberikan dukungan dan rasa empati.

2. PERMASALAHAN

Dari paparan analisis situasi pada bagian awal di atas maka dapat dirumuskan bahwa para pelajar SMPN 88 Jakarta Barat memiliki kemampuan untuk mengakses internet sebagai penunjang dalam kehidupan mereka sehari-hari dan menonton televisi untuk mendapatkan berita-berita mengenai penyebaran kasus Covid-19 namun belum paham cara membangun empati kepada pengidap virus ini yang berada di sekitar mereka.

3. METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan informasi dan penyuluhan tentang cara membangun empati dan mencegah diskriminasi terhadap pengidap Covid-19. Metode yang dilakukan berupa *webinar*. Hal ini dilakukan agar para peserta lebih memahami mengenai pentingnya membangun rasa empati, mencegah perilaku diskriminasi dan tetap

bisa memberikan dukungan terhadap pengidap Covid-19 di sekitar mereka.

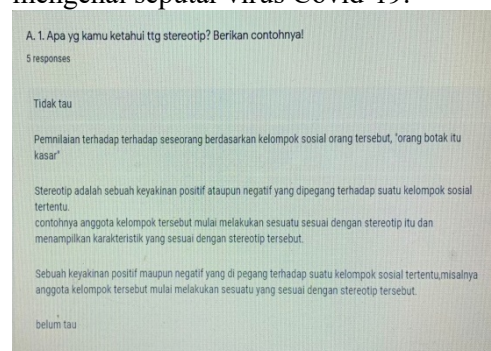
Tim akan mengadakan *webinar* dengan menggunakan Google Meet dan mengajak setidaknya satu kelas (kelas IX) untuk diberi informasi mengenai situs-situs berguna tersebut.

Kegiatan penyuluhan ini memiliki tujuan spesifik sebagai berikut:

1. Memberikan informasi penyebaran Covid-19 di lingkungan sekitar.
2. Memberikan informasi mengenai cara membangun empati pada para pengidap Covid-19 di lingkungan sekitar.
3. Memberikan informasi mengenai pentingnya menghindari perilaku diskriminasi pada pengidap Covid-19 di lingkungan sekitar

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

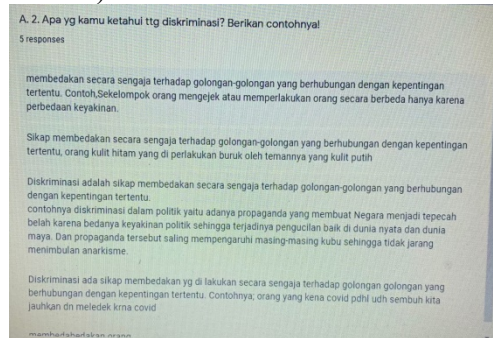
Kegiatan *webinar* telah dilaksanakan pada awal Sabtu 24 Juli 2021 dengan menggunakan platform Google Meet dengan memberi penyuluhan memakai power point yang disimak oleh siswa kelas IX dari SMPN 88 Jakarta Barat. Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim menyiapkan sebuah Google Form yang berisi pertanyaan seputar pemahaman tentang empati dan pengalaman mereka mengenai seputar virus Covid-19.



Gambar 1. Pertanyaan 1 dan Hasil *pretest* (sumber: Google form)

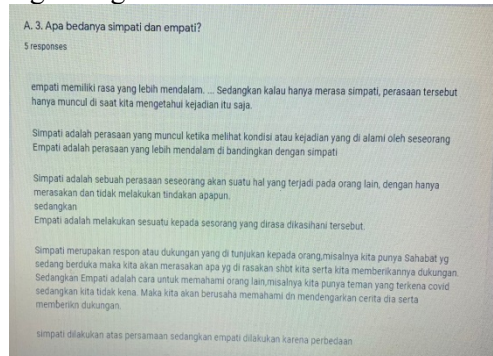
Pertama-tama, mereka diberi pertanyaan tentang apa itu stereotip. Pengertian dari stereotip itu sendiri adalah Stereotip adalah penilaian yang tidak seimbang terhadap suatu kelompok

masyarakat. Penilaian itu terjadi karena kecenderungan untuk menggeneralisasi tanpa diferensiasi (Murdianto, 2018, hal.139).



Gambar 2. Pertanyaan 2 dan Hasil *pretest* (sumber: Google form)

Lalu mereka ditanyakan mengenai pemahamannya terkait apa itu diskriminasi, dan sebagian besar sudah dapat memahami apa itu diskriminasi. Dan saat sesi *webinar* berlangsung, peserta bercerita bahwa dulu beberapa di antara mereka yang mengalami kejadian kurang mengenakan terkait diskriminasi, salah satunya adalah sering diejek karena memakai pakaian dan buku bekas, namun saat ini mereka menyatakan sudah tidak lagi mengalami diskriminasi.



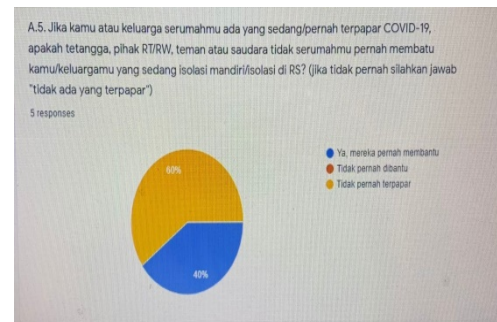
Gambar 3. Pertanyaan 3 dan Hasil *pretest* (sumber: Google form)

Selanjutnya mereka ditanyai tentang perbedaan empati dan simpati. Pengertian dari empati itu sendiri adalah kemampuan untuk memahami apa yang dirasakan orang lain, melihat dari sudut pandang orang tersebut, dan juga membayangkan diri sendiri berada pada posisi orang tersebut. Empati memainkan peran penting dalam membangun dan menjaga

hubungan antara sesama manusia (Nareza, 2020).

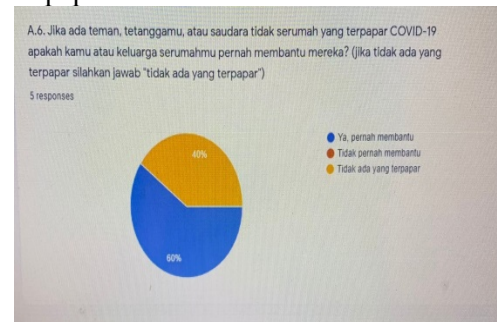


Gambar 4. Pertanyaan 4 dan Hasil *pretest* (sumber: Google form)



Gambar 5. Pertanyaan 5 dan Hasil *pretest* (sumber: Google form)

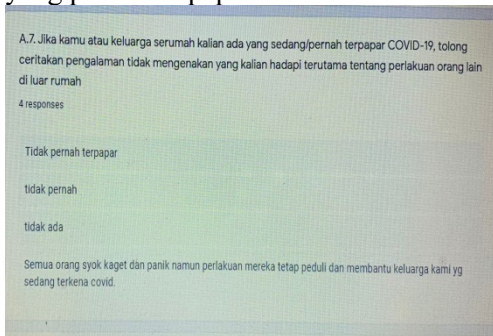
Dalam *pretest* yang dibagikan melalui Google form, peserta ditanyakan apakah mereka atau keluarga serumah ada atau pernah terpapar Covid-19, dan sebagian besar menjawab pernah. mereka lalu ditanyakan apakah jika mereka atau sekeluarga serumah terpapar Covid-19 orang lain yang bukan serumah akan memberikan bantuan? Sebagian besar menjawab ya dan sisanya menyatakan tidak ada keluarga atau dirinya yang terpapar virus.



Gambar 6. Pertanyaan 6 dan Hasil *pretest*

(sumber: Google form)

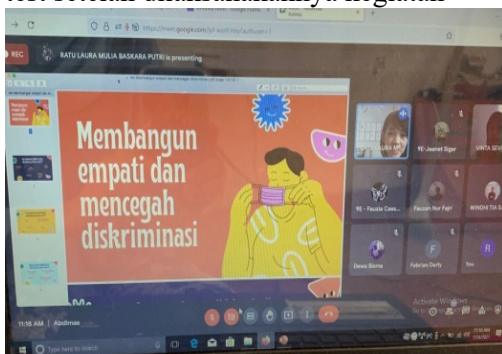
Selanjutnya peserta diberi pertanyaan apakah jika ada saudara tidak serumah atau teman terpapar Covid-19 mereka akan berinisiatif untuk membantu? Sebagian besar menjawab ya, akan membantu dan sisanya menyatakan tidak ada teman atau saudara tidak serumah yang pernah terpapar virus.



Gambar 7. Pertanyaan 7 dan Hasil *pretest* (sumber: Google form)

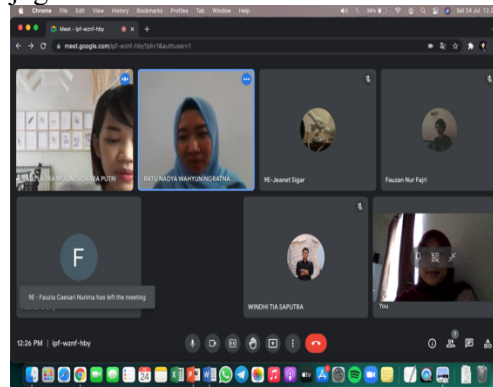
Pertanyaan terakhir yang diberikan adalah apakah mereka pernah punya pengalaman tidak mengenakan terutama tentang perlakuan orang lain di luar rumah saat dirinya atau keluarga serumah ada yang terpapar Covid-19, sebagian besar menyatakan tidak memiliki pengalaman buruk, ada pun yang menjawab bahwa keluarganya cukup syok tetapi orang lain di sekitarnya tetap mau membantu,

Pre-test diberikan kepada peserta sebelum dimulainya kegiatan, kemudian materi disampaikan oleh tim yang juga sebagai narasumber. Setelah materi diberikan, peserta diberikan kesempatan untuk memberikan pertanyaan dan sebagai bahan diskusi, dan tahapan terakhir yaitu peserta menjawab soal pre-test setelah dilaksanakannya kegiatan



Gambar 8. Kegiatan *Webinar*

Hasil yang didapatkan yaitu berupa pemahaman yang didapatkan oleh peserta dengan ukuran *post-test* yang telah diberikan dan disiapkan oleh tim. Mereka menceritakan pengalamannya saat mengidap dan terpapar Covid-19, ada juga yang menceritakan bahwa orang tuanya juga ikut tertular.



Gambar 9. Kegiatan *Webinar*

Sebagian besar dari mereka menyatakan bahwa merasaya bersyukur karena banyak teman, tetangga atau saudara tidak serumah mereka sangat peduli saat di rumah ada yang terpapar virus tersebut. Orang-orang itu dengan sukarela mengirimkan makanan, vitamin dan obat-obatan.

Dengan pengalaman demikian, peserta menyadari pentingnya bersikap empati terhadap sesama. Mereka bahkan mengungkapkan dengan senang hati juga akan membantu kenalan mereka jika ada yang menjadi pengidap virus corona tersebut. Peserta merasa yakin bahwa memang sudah menjadi kewajiban umat manusia untuk saling membantu tanpa mendiskriminasi keadaan mereka.

Ada pula yang menceritakan pengalamannya saat saudaranya yang hampir masuk rumah sakit akibat virus berbahaya tersebut, namun ia dan keluarganya berusaha membantu dengan mengirimkan obat-obatan dan tabung oksigen sehingga akhirnya saudaranya itu tidak jadi dirawat di rumah sakit. Ia merasa bahwa saudaranya yang sakit itu sangat baik pada keluarganya di saat keluarganya sedang dalam kondisi sulit. Ia

juga merasakan rasa empati dan toleransi yang kuat bersama saudaranya tersebut sehingga tak segan untuk menolong.

Memiliki rasa empati yang tinggi pun membawa banyak manfaat, di antaranya:

1. Membangun hubungan sosial
Rasa empati dibutuhkan untuk membangun hubungan sosial dengan orang lain. Dengan empati, Anda akan mampu memahami apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain. Anda juga akan terlatih untuk memberikan respons yang tepat dalam segala situasi sosial.
2. Mengatur emosi diri sendiri
Berempati pada orang lain juga akan melatih Anda dalam mengendalikan emosi. Dengan begitu, Anda tidak akan mudah merasa stres.
3. Melatih perilaku tolong-menolong
Ketika berempati, Anda akan membayangkan bagaimana rasanya jika berada pada posisi orang lain. Hal ini akan mendorong Anda untuk melakukan sesuatu yang bisa meringankan beban atau masalah orang tersebut.

Oleh karena itu, rasa empati juga bermanfaat untuk melatih perilaku tolong-menolong atau sikap altruisme antara sesama manusia. Empati juga merupakan salah satu unsur penting dalam penyampaian bahasa cinta (Nareza, 2020).

Pemberitaan di media mengenai penyebaran virus Covid-19 yang tak pernah berhenti memang kadang dapat membuat takut masyarakat, termasuk remaja yang masih duduk di bangku sekolah menengah pun merasakan hal yang sama. Peserta yang semuanya masih duduk di bangku kelas IX ini mengatakan bahwa mereka suka merasa takut saat menonton pemberitaan tentang virus ini karena membuat mereka menjadi paranoid.

Beberapa pemberitaan seperti mengucilkan pasien dan pengidap virus Covid-19 sehingga penolakan jenazah yang terinfeksi virus tersebut paling santer diberitakan.

Perilaku empati dalam kehidupan sehari-hari diwujudkan dalam empat bentuk: 1) peka terhadap perasaan orang lain, 2) membayangkan seandainya aku adalah dia, 3) berlatih mengorbankan milik sendiri, dan 4) membahagiakan orang lain. Dengan empat bentuk perilaku empati tersebut sudah sepatutnya tidak terjadi penolakan terhadap jenazah terinfeksi Covid-19. Karena duka yang dirasakan akibat kematian tersebut bukan saja duka bagi keluarga korban, tetapi duka bagi seluruh komponen bangsa. Membangun empati merupakan bagian dari upaya memperkuat pembangunan karakter bangsa untuk mewujudkan visi Indonesia emas 2045 (Susari, 2020).

Terlepas dari hal menakutkan yang terjadi di sekeliling mereka, narasumber cukup terkejut dengan pernyataan-pernyataan para peserta yang notabene masih sangat muda tetapi sudah memiliki rasa simpati dan empati yang tinggi terhadap sesama. Apalagi kadang pasien dan pengidap virus Covid-19 ini sering dikucilkan oleh lingkungannya karena dianggap akan menularkan virus tersebut.

Namun mendengar dari cerita-cerita yang diungkapkan para peserta, narasumber yakin bahwa mulai dari usia belia pun rasa empati dan toleransi dapat dibangun. Mereka biasanya melihat dari apa yang dicontohkan oleh orang di sekelilingnya, mulai dari orang tua hingga saudara kandungnya.

Dengan diadakan penyuluhan ini, dapat menjadi sarana para remaja untuk menceritakan pengalamannya tak hanya mengenai toleransi, tetapi bagaimana mereka menghindari diskriminasi, stereotip tertentu tentang pasien Covid-19 dan membangun empati mereka sedari dini. Karena kenyataannya orang-orang yang terinfeksi virus corona ini bisa sembuh dan tidak ada satupun dari kita yang mau terinfeksi virus berbahaya tersebut.

5. KESIMPULAN

Terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan menggunakan metode *webinar* adalah sebuah metode yang paling tepat karena saat pelaksanaan sedang dilaksanakannya PPKM Level-4. Siswa yang sebagai peserta juga merupakan sasaran yang paling baik pula untuk menanamkan rasa empati terhadap sesama, karena rasa empati akan menjadi kebiasaan ketika dipelajari dan diberikan pemahaman sejak dini. Selain itu kegiatan ini juga dapat menumbuhkan kesadaran dan rasa tenggang rasa antar sesama.

Selama pelaksanaan berlangsung, siswa memiliki antusias yang sangat baik dan telah melaksanakan sikap empati tanpa mereka sadari dengan membantu orang-orang yang ada disekitarnya. Namun, dengan dilaksanakannya kegiatan ini dapat menumbuhkan kesadaran dan kepedulian menjadi lebih baik lagi

Saran yang dapat diberikan adalah, diperlukannya kegiatan lanjutan untuk terus menumbuhkan kesadaran dan rasa empati, hal ini dikarenakan anak-anak usia dini masih sangat butuh pembimbingan dari orang-orang dewasa disekitarnya agar dapat menjadi pribadi yang lebih baik. Dengan pelaksanaan webinar pengabdian kepada masyarakat lanjutan hendaknya siswa dapat lebih sadar lagi dan mengubah mindset nya menjadi action.

DAFTAR PUSTAKA

- Abudi, A., Yasir, M., dan Magulili, A.N. 2020. Stigma Terhadap Orang Positif Covid-19. *Jambura Journal of Health Science and Research Universitas Gorontalo*. 78.
- Dai, N.F. 2020. Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Problematika Sosial Pandemi Covid-19, Kendari*
- Pfimegalife, 2020. *Bagaimana Penyebaran Virus Corona Terjadi di Indonesia?* Diakses dari: <https://www.pfimegalife.co.id/literasi-keuangan/kesehatan/read/penyebaran-virus-corona>.
- Nareza. 2020. *Memahami Arti, Ciri-Ciri, dan Manfaat Empati*. Diakses dari: <https://www.alodokter.com/memahami-arti-ciri-ciri-dan-manfaat-empati>
- Murdianto. 2018. Stereotipe, Prasangka dan Resistensinya (Studi Kasus pada Etnis Madura dan Tionghoa di Indonesia). *Jurnal Qalamuna IAI Sunan Giri Ponorogo*, 10-02
- Prastiwi, D. 2021. *Positif Covid-19 Ada 1.353.834, Sembuh 1.169.916, Meninggal 36.721*. diakses dari: <https://www.liputan6.com/news/read/4497301/update-rabu-3-maret-2021-positif-covid-19-ada-1353834-sembuh-1169916-meninggal-36721>.
- Susari, H. 2020. *Membangun Empati di Tengah Pandemi Covid-19*. Diakses dari: <https://balitbangdiklat.kemenag.go.id/berita/membangun-empati-di-tengah-pandemi-covid-19>