

# **MERUBAH STIGMA SOSIAL PADA SESEORANG DENGAN COVID-19**

**(Sebuah Pedoman Psikoterapi)**



**Shella Ayu Wandira  
Ahmad Guntur Alfianto**



# KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah saya panjatkan puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan segala rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penyusun dapat menyelesaikan buku pedoman ini. Buku pedoman ini disusun untuk memenuhi kebutuhan masyarakat dalam mencegah stigma sosial Covid-19. Buku pedoman ini di susun dari hasil penelitian tentang Perbedaan Stigma Sosial Covid 19 sebelum dan sesudah diberikan *Creating Opportunitites for Personal Empowerment* (COPE) di Masyarakat.

Pembahasan buku pedoman ini diawali dengan panduan pelaksanaan *Creating Opportunitites for Personal Empowerment* (COPE) di setiap sesi, pembahasan yang akan disampaikan disertai dengan evaluasi dan pengisian kuisioner yang digunakan untuk mengukur stigma sosial Covid-19.

Penyusun menyadari bahwa didalam pembuatan buku pedoman masih banyak kekurangan, untuk itu penyusun sangat membuka saran dan kritik yang sifatnya membangun.

Malang, September 2021

Penyusun

# Daftar Isi

Prakata .....	iii
Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi .....	vii

## **BAB I**

<b>Pendahuluan.....</b>	<b>1</b>
A. Diskripsi.....	1
B. Tujuan .....	2
C. Metode terapi .....	2
D. Alat terapi .....	2
E. Evaluasi .....	2
F. Proses pelaksanaan .....	2

## **BAB II**

<b>Konsep Creating Opportunities for Personal Empowerment (COPE).....</b>	<b>5</b>
A. Corona Virus Disease-19 (Covid-19).....	5
1. Definisi Covid-19 .....	5
2. Etiologi Covid-19 .....	5
3. Manifestasi Klinis .....	6
4. Faktor Risiko .....	6
5. Penatalaksanaan .....	7
6. Upaya mencegah Covid-19 .....	8
7. Dampak Covid-19.....	8
B. Stigma .....	9
1. Definisi Stigma .....	9
2. Penyebab Stigma.....	10
3. Jenis-jenis Stigma .....	11
4. Dampak Stigma.....	11
5. Proses Terjadinya Stigma .....	12

C. Stigma Sosial.....	12
1. Definisi Stigma Sosial.....	12
2. Penyebab Stigma Sosial .....	12
3. Dampak Stigma Sosial .....	13
4. Upaya Mencegah Stigma Sosial.....	13
5. Karakteristik Stigma Sosial.....	13
6. Aspek Stigma Sosial .....	14
7. Jenis-jenis Strategi Intervensi dalam mengurangi Stigma.....	14
D. <i>Creating Opportunities for Personal Empowerment (COPE)</i> .....	16
1. Sejarah COPE .....	16
2. Definisi COPE.....	16
3. Penatalaksanaan .....	17
4. Kelebihan COPE .....	38

### **BAB III**

#### **Pedoman Pelaksanaan..... 39**

#### **Sesi I : Mengkaji pikiran, perasaan dan perilaku klien ..... 39**

A. Tujuan .....	39
B. Setting .....	39
C. Alat dan bahan .....	39
D. Metode .....	39
E. Langkah-langkah .....	40

#### **Materi Sesi I : Mengkaji pikiran, perasaan dan perilaku klien ..... 41**

1. Definisi Covid-19 .....	41
2. Penyebab Covid-19.....	41
3. Tanda dan gejala Covid-19.....	42
4. Faktor Risiko Covid-19 .....	42
5. Penatalaksanaan Covid-19.....	42
6. Dampak Covid-19.....	43

#### **Sesi II : Memutuskan permasalahan ..... 44**

A. Tujuan .....	44
B. Setting .....	44
C. Alat dan bahan .....	44
D. Metode .....	44
E. Langkah-langkah .....	45

<b>Materi Sesi II : Memutuskan Permasalahan.....</b>	<b>46</b>
A. Tugas kesehatan keluarga .....	46
B. Pencegahan Covid-19.....	48
<b>Sesi III : Mengajarkan dan melatih afirmasi positif .....</b>	<b>48</b>
A. Tujuan .....	48
B. Setting .....	48
C. Alat dan bahan .....	49
D. Metode .....	49
E. Langkah-langkah.....	49
<b>Materi Sesi III : Mengajarkan dan melatih afirmasi positif ....</b>	<b>50</b>
A. Pengertian afirmasi positif .....	50
B. Manfaat afirmasi postif .....	50
C. Bentuk dan jenis-jenis afirmasi .....	51
D. Syarat afirmasi .....	51
E. Teknik afirmasi .....	52
F. Langkah-langkah afirmasi positif .....	52
<b>Sesi IV : Mengajarkan dan melatih manajemen stress .....</b>	<b>52</b>
A. Tujuan .....	52
B. Setting .....	53
C. Alat dan bahan .....	53
D. Metode .....	53
E. Langkah-langkah .....	53
<b>Materi Sesi IV : Mengajarkan dan melatih manajemen stress</b>	<b>58</b>
A. Definisi stress .....	58
B. <i>Stressor</i> .....	59
C. Teori stress .....	60
D. Tanda dan gejala stress.....	60
E. Faktor yang mempengaruhi stress.....	61
F. Klasifikasi stress .....	62
G. Coping stress .....	63
H. Akibat yang ditimbulkan stress .....	64
I. Manajemen stress .....	65
<b>Sesi V : Evaluasi .....</b>	<b>72</b>
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>73</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>79</b>
<b>Daftar Riwayat Hidup Penulis .....</b>	<b>95</b>

# DAFTAR PUSTAKA

- Alfianto, A. G., Apriyanto, F., Diana, M., Studi, P., Keperawatan, I., Widyagama, S., & Malang, H. (2019). Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan. *Jl-KES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 37–41. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v2i2.117>
- Alfianto, A. G., & Jayanti, N. D. (2020). Pisang Gen Alfa: A Smartphone Application To Reduce Parenting Stress For Parents With Alpha Generations. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3), 121. <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.121-128>
- Ahmdad Guntur Alfianto, M. U. (2021). *Buku Praktikum Asuhan Keperawatan Jiwa*. Malang: Literasi Nusantara.
- Agustin, I. M., & Handayani, S. (2017). Case Report: Afirmasi Positif Pada Harga Diri Rendah Situasional Pasien Fraktur Femur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(2), 94–98. <https://doi.org/10.26753/jikk.v13i2.215>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Cholifah, N., Fahrída, R., Hartinah, D., Kunci, K., Psikologis, P., Hamil, I., Eklampsia, P., & Positif, A. (2017). Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif Terhadap Perubahan Psikologis Ibu Hamil Dengan Pre Eklampsia Di Klinik Kandungan Rsud Ra Kartini Kabupaten Jepara Tahun 2017. *Indonesia Jurnal Perawat*, 2(2), 80–86.
- Dai, N. F. (2020). Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19. *Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19*, 66–73.
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.

- DI, A. (2014). Hubungan Depresi dengan Status Gizi. *Medula Unila*, 2(2), 39–46.
- Duan, W., Bu, H., & Chen, Z. (2020). COVID-19-related stigma profiles and risk factors among people who are at high risk of contagion. *Social Science and Medicine*, 266(October). <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113425>
- Erlich, K. J., Li, J., Dillon, E., Li, M., & Becker, D. F. (2019). Outcomes of a Brief Cognitive Skills-Based Intervention (COPE) for Adolescents in the Primary Care Setting. *Journal of Pediatric Health Care*, 33(4), 415–424. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2018.12.001>
- Florensa, M. V. A., Paula, V., Sitanggang, Y., Hasibuan, S. Y., Anggraini, M. T., & Situngkir, A. (2019). Manajemen Stres Dan Ansietas Warga Di Kelurahan Bencong Indah Tangerang. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 2, 409–415. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v2i0.303>
- Grace, C. (2020). Manifestasi Klinis dan Perjalanan Penyakit pada Pasien Covid-19. *Majority*, 9, 49–55.
- Hakim, G. R. U., Tantiani, F. F., & Shanti, P. (2017). Efektifitas Pelatihan Manajemen Stres Pada Mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 75–79. <https://doi.org/10.17977/um023v6i12017p076>
- Handian, F. I., Maria, L., & Samtyaningsih, D. (2018). Pelatihan terapi relaksasi otot progresif bagi relawan kanker untuk meningkatkan status kesehatan orang tua. *Senasif*, 1463–1469. <https://jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/196>
- Harapan, H., Itoh, N., Yufika, A., Winardi, W., Keam, S., Te, H., Megawati, D., Hayati, Z., Wagner, A. L., & Mudatsir, M. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): A literature review. *Journal of Infection and Public Health*, 13(5), 667–673. <https://doi.org/10.1016/j.jiph.2020.03.019>
- Hart Abney, B. G., Lusk, P., Hovermale, R., & Melnyk, B. M. (2019). Decreasing Depression and Anxiety in College Youth Using the Creating Opportunities for Personal Empowerment Program (COPE). *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 25(2), 89–98. <https://doi.org/10.1177/1078390318779205>
- Karo, M. B. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19*. 1–4.

- Legi, J. R., Sulaiman, S., & Purwanti, N. H. (2019). PENGARUH STORYTELLING DAN GUIDED-IMAGERY TERHADAP TINGKAT PERUBAHAN KECEMASAN ANAK USIA PRASEKOLAH YANG DILAKUKAN TINDAKAN INVASIF. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1, 145-156.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Makwa, D. J., & Hidayati, E. (2019). Relaksasi Untuk Mengatasi Stres Seharian-hari Pada Lansia. *Prosiding Temilnas XI IPII, September*, 20-21.
- Maryam, S. (2017). Stres Keluarga: Model Dan Pengukurannya. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(2), 335-343. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i2.920>
- Masyah, B. (2020). PANDEMI COVID 19 TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN. 2(8), 353-362.
- Mayenti, F. (2018). Pelaksanaan Tugas Kesehatan Keluarga Dalam Perawatan Dan Memodifikasi Lingkungan Terhadap Kekambuhan Rematik Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(Vol 7 No 2 (2018): Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)), 6-13. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/52>
- Melnyk, B. M. (2020). Reducing Healthcare Costs for Mental Health Hospitalizations With the Evidence-based COPE Program for Child and Adolescent Depression and Anxiety: A Cost Analysis. *Journal of Pediatric Health Care*, 34(2), 117-121. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2019.08.002>
- Moudy, J., & Syakurah, R. A. (2020). Pengetahuan terkait usaha pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 333-346.
- Muslim, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19" 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Novarenta, A. (2013). GUIDED IMAGERY UNTUK MENGURANGI RASA NYERI SAAT MENSTRUASI. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 179-190.
- Oktaviannoor, H., Herawati, A., Hidayah, N., Martina, M., & Hanafi, A. S. (2020). Pengetahuan dan stigma masyarakat terhadap



pasien Covid-19 dan tenaga kesehatan di Kota Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1), 98–109. <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.557>

- Perawat, P., Indonesia, N., Tengah, J., Pratiwi, A., Mutya, E., Andriyani, S. H., Keperawatan, P. S., Kesehatan, F. I., Surakarta, U. M., Keperawatan, P. S., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2019). PENGALAMAN PASIEN GANGGUAN JIWA KETIKA DIBERIKAN TERAPI THE EXPERIENCE OF MENTAL ILLNESS PATIENT USING GUIDED IMAGERY RELAXATION. 2(1), 89–96.
- Quamilla, N. (2016). Stres Dan Kejadian Periodontitis (Kajian Literatur). *Journal Of Syiah Kuala Dentistry Society*, 1(2), 161–168.
- Retno Yuli Hastuti, A. A. (2019). PENGARUH TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI STIKES MUHAMMADIYAH KLATEN. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rochmawati, D. H. (2017). TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESSIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN.
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 12(1), 107–130. <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.191>
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 109(February), 102433. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>
- Sadikin, L. M., & Subekti, E. (2013). Coping stres pada penderita diabetes melitus pasca amputasi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 2(3), 17–23.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Dasuki, D. (2020). Pengaruh Penerapan Hipnosis Lima Jari untuk Penurunan Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus. *Jurnal Endurance*, 5(1), 136. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4632>
- Sma, D. I., & Kaman, N. M. (2016). TERHADAP STRESS SISWA YANG AKAN MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI DIAJUKAN OLEH Nurwansyah Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam terhadap Stress Siswa yang akan Mengikuti Ujian di SMA N 1 Muara Kaman.

- Varamitha, S., Noor Akbar, S., & Erlyani, N. (2016). Stigma Sosial Pada Keluarga Miskin Dari Pasien Gangguan Jiwa. *Jurnal Ecopsy*, 1(3), 106-114. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v1i3.498>
- Wardani, D. W. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam sebagai Terapi Tambahan terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Tingkat 1 (Studi Kasus di Instalasi Rawat Jalan Poli Spesialis Penyakit Dalam RSUD Tugurejo Semarang). *Public Health Science Department*, 1(55). <https://lib.unnes.ac.id/20368/1/6411411062-S.pdf>
- Yohanes andi rias, h. r. (2021). *Psikososial Dan Budaya Dalam Keperawatan*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Yusuf, A., Suarilah, I., & Rahmat, P. (2010). Relaxation Affirmation Technique Increases Self Efficacy of Patients with Nasopharyngeal Cancer. *Jurnal Ners*, 5(1), 29-37.



