

## **Menjaga Kesehatan Mental Ditengah Maraknya Hoaks Terkait Corona**



Salma Fitri, Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malikussaleh













**Oleh: Salma Fitri**

Pandemi Covid-19 telah menjadi permasalahan utama dunia saat ini. Virus corona telah menyebar ke lebih dari 180 negara, termasuk Indonesia salah satunya. Pertanggal 2 Mei 2020, sudah terkonfirmasi secara nasional kasus positif corona mencapai 10.843 dengan jumlah korban meninggal 831 orang.

Semakin meluasnya penyebaran virus corona di tengah masyarakat serta pemberitaan yang terus mengabarkan peningkatan jumlah pasien dan korban meninggal akibat virus ini membuat masyarakat menjadi cemas dan takut. Sebagaimana yang disampaikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam keadaan wabah apapun wajar jika orang merasa tertekan dan khawatir. Kekhawatiran yang muncul memang dapat berasal dari bahaya yang ada, namun banyak juga yang muncul akibat maraknya informasi bohong atau hoaks yang beredar di tengah masyarakat.

Dalam kondisi kritis seperti halnya hari ini, penyebaran informasi hoaks semakin masif. Menurut informasi yang disampaikan oleh WHO, rumor umum atau hoaks yang ada ditengah masyarakat tentang Covid-19 sangatlah banyak, seperti virus hanya menyerang orang tua saja bukan orang muda dan anak-anak, virus dapat ditransmisikan melalui hewan peliharaan dan orang harus meninggalkan hewan peliharaannya mereka, penggunaan cairan pencuci mulut, antibiotik, rokok, dan minuman keras beralkohol tinggi dapat membunuh covid-19, adanya kontaminasi makanan yang dapat menyebarkan virus, penyakit ini dibuat oleh manusia dan merupakan senjata biologis yang dirancang untuk menyerang kelompok tertentu, dan banyak lagi disinformasi lainnya. Kementerian komunikasi dan informatika (Kominfo) sendiri dalam situs resminya telah mengeluarkan ada sekitar 147 laporan isu hoaks terkait Covid-19 yang ada di Indonesia dan sudah diberikan penjelasan.

Pada situasi wabah, mental masyarakat berada dalam kondisi yang kurang baik sehingga tidak terlalu jelas dalam mencerna informasi. Hoaks yang beredar akan menambah kebingungan publik dalam mengkonsumsi informasi. Padahal kebenaran suatu informasi sangat diperlukan sebab ia menjadi acuan masyarakat dalam bertindak. Alih-alih menjadi sumber pengetahuan, banyaknya informasi hoaks yang bertebaran terutama di sosial media malah menimbulkan kepanikan sosial sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat. Fenomena *panic buying* yang belakangan terjadi di masyarakat dapat dipicu oleh adanya disinformasi yang berkembang.

Salah satu pemicu stress adalah kondisi yang penuh dengan ketidakpastian seperti penyebaran informasi yang terlalu banyak dan beragam. Sehingga penting bagi kita untuk menjaga kesehatan mental ditengah masa wabah seperti hari ini. Berikut beberapa saran dari organisasi kesehatan dunia (WHO) dalam menjaga kesehatan mental kita;

### **1. Cari sumber-sumber informasi yang terpercaya**

Dalam sehari kita menerima banyak sekali informasi terutama dari grup-grup di aplikasi pesan kita. Meski beragam informasi tersebut disebar oleh keluarga atau teman, kita sebaiknya berhati-hati karena tak menutup kemungkinan itu adalah berita hoaks. Pastikan selalu memantau perkembangan virus corona dari sumber yang benar-benar terpercaya. Contohnya dari situs WHO, Kementerian Kesehatan RI, dan media terpercaya lainnya.

Islam juga mensyariatkan kepada umat muslim untuk meneliti dan mengkonfirmasi kebenaran berita yang datang kepadanya. Khususnya ketika berita itu datang dari orang yang fasik “wahai orang-orang yang beriman, jika ada seorang yang fasik datang kepada kalian dengan membawa suatu berita penting, maka tabayunlah (teliti terlebih dahulu), agar jangan sampai kalian menimpakan suatu bahaya pada suatu kaum atas kebodohan, kemudian akhirnya kalian menyesal atas perlakuan kalian” (al-Hujurat:6).

### **2. Gunakan teknologi sebagai media penjalin silaturahmi**

Demi menghindari penyebaran virus corona yang lebih meluas dan untuk memutus rantai penyebaran COVID-19 sedapat mungkin kita menghindari kontak fisik satu sama lain. Dalam menjalin komunikasi kita dapat menggunakan media sosial seperti whatsapp, line, telegram, maupun facebook sebagai alternatif lain dari bertatap



**Tanggal:** 07 May 2020

**Post by:** [riyandhi](#)

**Kategori:** [Artikel Opini](#),

**Tags:** [Unimal](#), [Kedokteran Unimal](#), [KKN](#), [Pengabdian Masyarakat](#),