

Mitigasi Coronaphobia di Tengah Pandemi COVID-19 dalam Komunikasi Interpersonal Herbert Blumer

Yohanes Probo Dwi Sasongko^{1*}

^{1,2,3)} Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora-Program studi Ilmu Komunikasi, Universitas Bunda Mulia, Jakarta Utara

* Penulis Koresponden: Yohanes Probo Dwi Sasongko, Email: yprobo@bundamulia.ac.id

Abstrak

Upaya bersama untuk dapat melewati pandemi ini masih terus dilakukan. Pemerintah dengan segala upaya tengah berusaha mengatasi wabah global ini. Pelbagai kebijakan dan penerapan peraturan yang dibuatnya, dapat dipahami sebagai wujud kepedulian negara kepada warga negaranya. Namun, perlu disadari juga, ditengah wabah yang mengancam secara nyata, wabah yang lain juga tengah menjangkit kita. Wabah Coronaphobia adalah sebagai bentuk kecemasan dan ketakutan kita secara mental dan emosional. Ketika kita melihat satu persatu orang yang kita sayangi dan dekat dengan kita, meninggal karena Covid 19. Maka, kita yang saat ini tengah sehat, dan bila tidak diimbangi dengan pola pikir yang sadar, sistematis dan rasional, kita bisa di hinggapi Coronaphobia. Penyakit emosional ini dapat diatasi dan lampau ketika kita mengupayakan jalan tengah dengan komunikasi simbolik milik Herbert Blumer. Dalam teori komunikasi interpersonal tersebut, Blumer menggagas keutamaan bagi kita untuk dapat memperhatikan, tiga aspek penting dalam membangun pola pikir kritis tersebut, yakni mind, self dan society. Pola pikir yang dibentuk ketika kita sungguh- sungguh bisa melihat realitas sosial secara sadar dan mencerna dalam diri kita secara penuh. Maka, yang terjadi sebuah sikap dan tindakan jernih berkelanjutan terhadap lingkungan sosial masyarakat yang baik dan utuh.

Kata Kunci: *Coronaphobia, Pola Pikir, Mind, Self, Society, Blumer*

1. Pendahuluan

Saat ini, kita tengah dihadapkan pada adanya bencana wabah pandemi Covid 19 secara global (Hardiman, 2020). Dalam keadaan seperti ini, suka tidak suka, mau tidak mau harus kita dihadapkan pada keadaan untuk menyesuaikan diri dalam melihat kepentingan dan kebutuhan kita. Inilah persoalan yang saat ini tengah kita hadapi bersama, bahwa ditengah pemenuhan kebutuhan kita yang tidak terbatas, oleh ruang komunikasi dan interaksi. Dalam keadaan keadaan pandemi ini, upaya perwujudan kebutuhan kita, dibatasi oleh keadaan pandemi yang sampai saat ini, belum diketahui kapan akan berakhir.

Adanya perubahan gerak dan dinamika ruang lingkup kegiatan manusia, telah memunculkan perubahan dan pembaharuan tersendiri bagi kita dalam menjalani hidup. Tercetusnya kebijakan pemerintah terkait pembatasan sosial bersekala besar, misalnya. Bila keputusan pemerintah ini tidak disikapi dengan bijak, maka akan menjadi salah satu permasalahan baru, yang dapat terjadi karena pandemi ini.

Dalam sisi yang berbeda, melihat laju grafik perkembangan masyarakat yang terpapar Covid 19. Kita dapat melihat data di tiap- tiap provinsi yang ada. Sebagai contoh, dari informasi yang masuk per tanggal 22 Maret, provinsi DKI Jakarta melaporkan, bahwa telah terjadi lonjakan baru epidemik Covid 19. Kasus baru, para pasien yang terkena virus makhluk renik tersebut, mencapai 1.474 pasien, lalu disusul oleh provinsi Jawa Barat, berkisar pada angka 1.253 (Kompas.com, 2020b). Dengan jumlah pasien yang terpapar virus dari Wuhan tersebut, masalah yang mengintip lebih lanjut adalah

Coronaphobia. Perasaan dari dalam diri mengenai ketakutan dan kecemasan yang bisa terjadi bagi masyarakat yang saat ini tengah berusaha mengatasi wabah ini

Adanya Coronaphobia yang terjadi dimasyarakat kita, menjadi salah satu fakta yang terjadi, bahwa keadaan ini juga merupakan permasalahan psikis yang perlu ditangani secara serius (Kompas.com, 2020a). Perasaan takut untuk dapat terhindar dari virus ini, dan depresi yang berlebihan, karena pelbagai tuntutan kebutuhan ekonomi, social, psikologi, dan dampak yang bisa terjadi karenanya.

Perasaan cemas seperti ini, dapat menghampiri siapa saja yang tidak memiliki pola pikir yang sehat. Artinya, ketakutan akan perasaan terhinggapi wabah ini, dapat terjangkit kepada siapa saja yang saat ini sedang dalam kondisi sehat, dan ini dapat terjadi bila ia kita tidak dapat menata diri dengan dengan baik.

Coronaphobia merupakan sebuah realitas tekanan psikologis keadaan di masyarakat yang bisa menjangkit, dan keadaan ini cukup mengkhawatirkan (Dewi, 2021). Keadaan ini bukan saja dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebihan (Kompas.com, 2020b). Ketakutan berlebihan yang membuat kita kehilangan kendali dalam bersikap dan bertingkah laku.

Ketakutan yang hinggap di diri kita, berpengaruh akan pemahaman kita terhadap orang lain. Kita kerap berpikiran negative terhadap sesama kita. Mudah menuduh, dan mencurigai orang lain bila melihat ia batuk, atau terlihat memiliki gejala seperti mereka yang terpapar virus. Kita sering menghakimi mereka dengan persepsi bahwa orang lain dapat di anggap sebagai pembawa virus. Hadirnya prasangka berlebihan yang nantinya dapat melemahkan dan menghilangkan tali persaudaraan dan ikatan social bersama dalam masyarakat inilah, yang bisa dilihat sebagai bencana bersama sesungguhnya (Wattimena, 2020b).

Hadir banjirnya berita seputar Covid-19 yang tidak berimbang dari media. Penerapan kebijakan pemerintah pusat dan daerah yang dinilai salah dan terlambat menangani wabah ini. Kurangnya kesadaran dan tingginya angka pelanggaran masyarakat yang melanggar kebijakan pemerintah. Secara kumulatif, ini menegaskan bahwa dampak yang berkepanjangan dari upaya penanganan ini, dapat memicu terjadinya Coronaphobia yang sendirinya, penyakit itu disebabkan karena kurangnya kita untuk terus menggunakan akal sehat.

Tidak sampai disitu saja, merebaknya hoaks dan ujaran kebencian ditengah pandemi Covid-19 ini juga semakin tidak terkendali di media sosial. Hadirnya pernyataan dan teori- teori yang berkembang saat ini, terutama tentang teori konspirasi Bill Gates, yang dituduh bersekongkol sebagai biang kerok lahirnya wabah yang telah mendunia ini (Watson, 2020). segala macam informasi -informasi yang tidak berimbang dalam kerangka pemikiran Herbert Blumer, lahir karena ketidakmampuan manusia dalam mengelola dan menata dengan baik kemampuan mengorganisir informasi, yang diserap oleh akal sehat kemudian bagaimana kita mengolah informasi tersebut menjadi pengetahuan yang baik serta kemudian dalam tataran yang lebih jauh bagaimana akhirnya kita bersikap pada informasi tersebut dalam tindakan sosial kita ditengah masyarakat. Pengelolaan dan pengkoordinasian antara *self*, *mind* dan *society* menjadi hal yang kerap dilupakan dan dipinggirkan dalam kehidupan ditengah masyarakat (Rahmania, 2018).

Tingkah laku terhadap sindrom Coronaphobia terhadap manusia, juga semakin hari semakin menunjukkan ketidakwarasan. Ketidakmampuan untuk berpikir secara runut dan logis semakin merusak keadaban manusia. Sebagai contoh, belum lama ini seorang pria di Inggris, melempar istrinya dari lantai tujuh. Tindakan ini dipicu, diduga kerena stress akibat pemberlakuan *lockdown* yang pada akhirnya memicu ketegangan dan dilemma tersendiri bila tidak melihat masalah mental ini secara menyeluruh (Liputan6.com, 2020). Tindakan tidak manusiawinya, ditenggarai atas

ketidakmampuannya untuk mengatasi keadaan diri, tekanan emosional dan kesadarannya untuk berpikir secara cermat dengan menggunakan akal budi.

Masyarakat dunia, dan mungkin termasuk kita. Saat ini semakin di rundung kecemasan dan ketakutan yang luar biasa. Kita dihindangi ketidakberdayaan mental kita mengatur pola pikir dan tindakan yang baik ditengah gejala pandemi Covid-19 ini. Singkat kata, kita tengah kehilangan kemampuan bernalar kita secara objektif (Wattimena, 2020d).

2. Kajian Literatur

Berikut akan diuraikan beberapa kajian konseptual yang dapat dilihat dari beberapa hal, yakni;

2.1. Coronaphobia

Pengertian Coronaphobia dalam beberapa pengertian. Menurut para peneliti, konteks Coronaphobia dapat diuraikan sebagai respons yang dipicu, atau reaksi yang diberikan atas keadaan kecemasan, kekhawatiran secara berlebihan. Hal ini terjadi karena perasaan takut untuk tertular virus yang menyebabkan Covid-19 (Dewi, 2021). Kondisi ini dapat berakibat pada adanya perasaan khawatir yang berlebihan, serta disertai dengan gejala fisiologis, stres yang signifikan tentang hal-hal yang tengah dialami oleh mereka yang kehilangan seseorang yang berarti dalam hidupnya. Kehilangan pekerjaan. Usaha peningkatan perilaku mencari keselamatan, serta upaya untuk menghindari tempat dan situasi umum (Dewi, 2021). Dalam keadaan seperti inilah, serta ketidakmampuannya dalam menata diri, orang yang mengalami gangguan mental dan pola pikir, dapat terganggu proses berpikir secara rasional sehingga mengalami depresi yang dapat mengakibatkan terganggunya rutinitas yang semestinya.

2.2. Komunikasi Interpersonal Herbert Blumer.

Komunikasi Interpersonal yang digagas oleh Herbert blumer, berupaya untuk mereduksi sekaligus menyeimbangkan peran kemampuan berpikir, mengontrol diri dan bertindak dalam interaksi sosial masyarakat. Hal inilah yang dilihat oleh Blumer sebagai satu kesatuan, bagaimana kita melihat realitas sosial yang ada, kemudian bagaimana kemampuan kita dalam menata dan mencerna informasi-informasi yang di butuhkan, serta sikap yang kemudian melahirkan kebijaksanaan (Wattimena, 2020a).

Teori dalam melihat dan memaknai sebuah realitas yang ditemui oleh individu dalam perjumpaan keseharian ini, pertama kali digagas oleh George Herbert Mead pada tahun 1934. Buku yang ditulisnya dengan judul *Mind, Self, and Society*, tersebut menjelaskan tentang tindakan manusia dalam merespon apa yang dijumpainya dengan menggunakan indera- indera yang ada. Teori interaksi simbolik tersebut, secara keseluruhan berusaha untuk mengaktualisasikan hal tersebut dalam bahasa, kecakapan diri, dan tindakan terhadap sesama (Haryati, 2019). Dalam perjalanan waktu, teori komunikasi ini kemudian disempurnakan dan diperbaharui oleh Herbert Blumer dengan merumuskan beberapa premis yakni: a).Perilaku manusia dipengaruhi oleh makna yang mereka miliki tentang orang lain dan berbagai kejadian; b). Interaksi sangat penting bagi pengembangan dan penyampaian pesan; c). Makna yang dimiliki seseorang tentang berbagai kejadian atau yang lainnya dapat berubah seiring dengan berjalannya waktu (Haryati, 2019).

3. Metode

Dalam penulisan karya ilmiah ini, metode yang dipakai, dengan menggunakan metode kualitatif. Konteks yang diperhatikan dalam hal ini, melihat secara keseluruhan mengenai kebijakan pemerintah

dalam upaya melampaui pandemi Coronaphobia di Indonesia. Analisis tajam dan menyeluruh dalam melihat kasus- kasus yang ada, dilakukan dengan mengacu dan berbasis pada sumber dan bahan dari rujukan- rujukan yang ada, dapat dilihat sebagai ragam bahasa dari sudut pandang instrumental yang mendasar (Strauss, 2015). Disamping itu juga dapat di lihat sebagai upaya menyeluruh, dalam memaknai pesan atau informasi sebagai alat yang dapat dipakai untuk melihat berbagai ketimpangan kekuasaan dalam masyarakat.

Analisis kritis dalam penelitian ini, memakai pemahaman komunikasi simbolik Herbert Blumer dalam pikiran, diri sendiri dan masyarakat. Komunikasi simbolik dalam kerangka pemikiran Blumer, dapat dilihat sebagai pijakan kuat yang dapat digunakan lebih dalam dan menyeluruh dalam mengupas secara menyeluruh konteks komunikasi interpersonal melalui pembahasan Coronaphobia yang sedang terjadi dan berkembang di masyarakat (Fadhlan, 2019).

Dalam pemaparan yang mendalam, nantinya akan diarahkan dan diprioritaskan dalam bentuk kegiatan penulisan yang mengacu pada sumber- sumber yang ada di media sosial, buku dan rujukan lain yang dapat dipertanggungjawabkan. Karya ilmiah ini juga akan dikupas secara menyeluruh serta memaknai lebih mendalam artikel- artikel yang ada di harian, majalah dan sumber- sumber literatur yang ada, tersedia dan memadai (Sasongko, 2020).

4. Hasil dan Pembahasan

Dalam bagian ini, akan dijelaskan beberapa hal mendasar mengenai ulasan dalam memaparkan mengenai pokok permasalahan dan pembahasan yang dikaji dengan teori serta pendekatan yang dipakai. Berikut beberapa hal yang dapat dijelaskan.

4.1. Mendidik Mentalitas Individu Dalam Masyarakat

Salah satu hal yang perlu menjadi perhatian dan penanganan dengan sungguh- sungguh adalah memberi Pendidikan tentang kesadaran dalam menata diri. Tindakan ini berarti memberi edukasi menyeluruh dalam upaya manusia mengenali dirinya.

Tindakan mengenal diri menjadi penting dan nyata. Dalam hal ini, Tindakan ini dilakukan dengan kesadaran komprehensif bahwa yang perlu menjadi perhatian bersama, untuk mereduksi sikap mental terhadap Coronaphobia tersebut, adalah dengan membangun kesadaran penuh setiap warga negara, baik secara individu maupun kolektif (Wattimena, 2020c).

Secara menyeluruh, Tindakan untuk mengenal diri dan melibatkan Kesadaran ini menitikberatkan pada keadaan yang kita ketahui, bahwa kita tengah berada pada situasi dimana kita harus mengambil sikap dan tindakan pada lingkungan sekitar kita. Perbuatan dalam upaya perubahan perlu dibarengi dengan upaya membenahi diri. Oleh karena itu, hal yang harus kita lakukan untuk berbuat sesuatu dalam membenahi apa yang terjadi. Hal ini di sadari sungguh sebagai sebuah keutamaan primer untuk dapat mengatasi perasaan takut dan cemas terhadap Covid 19 secara berlebihan.

Merebaknya virus Covid 19, dengan dibarengi oleh adanya sikap mental Coronaphobia, sesungguhnya mengetengahkan kembali penyakit manusia. Derita manusia yang selama ini tidak terobati dengan sungguh- sungguh, sebagai makhluk secara individu dan sosial dalam masyarakat. Kita kerap hidup dalam kenyamanan semu terhadap apa yang kita rasakan (Wattimena, 2017). Bila karena lemahnya sikap mental dan emosional kita, lalu kita melihat Covid- 19 sebagai salah satu masalah yang serius dan pada akhirnya merusak diri dan sesama. Bila karena Coronaphobia, kita menjadi orang yang egois dan merasa perlu untuk menyelamatkan diri sendiri, dan tidak peduli terhadap orang lain, serta tidak mau memperhatikan orang lain. Maka, sebenarnya kita adalah pribadi yang tidak berguna.

Manusia dengan sesamanya, adalah penyakit itu sendiri. Kita adalah virus itu sendiri. Kita adalah pribadi yang harus belajar lagi untuk lebih meningkatkan berkomunikasi interpersonal dalam mengenal diri sendiri lebih jauh. Belajar secara menyeluruh untuk mengenal kelemahan dan kelebihan kita, mengetahui keinginan dan kehendak yang mau kita capai, dan sebagainya. Maka, sebagai makhluk social, kita dapat belajar untuk terus belajar membangun komunikasi secara menyeluruh (Wattimena, n.d.).

Wabah Covid-19 yang berdampak semakin menjamurnya penyakit emosional Coronaphobia, mengajak kita bercermin tentang diri kita sebagai pribadi dan sosial di masyarakat. Maka, melalui hadirnya pandemik Covid-19 ini, kita disapa oleh wabah ini untuk saling merangkul satu sama lain sebagai sesama manusia yang sama kebutuhannya dihadapan alam. Sebagai manusia yang sederajat dalam upaya saling melengkapi dan menyempurnakan satu dengan lainnya (Wattimena, 2020b).

4.2. Melampaui Pikiran, Tindakan dan Makna

Dalam penulisan ini, teori yang dipakai yakni dengan menggunakan teori interaksi simbolik. Maka, dalam upaya mengupas dan mengkaji teori yang dipakai ini. Penulis akan menggali lebih dalam lagi konteks permasalahan yang ada, terkait Coronaphobia agar dapat melihat dan memaknai sebuah realitas yang ditemui oleh individu dalam perjumpaan keseharian ini.

Teori Interaksi simbolik dipopulerkan oleh Herbert pertama kali digagas oleh Herbert Blumer pada tahun 1934. Buku yang ditulisnya dengan judul *Mind, Self, and Society*, tersebut menjelaskan tentang tindakan manusia dalam merespon apa yang dijumpainya dengan menggunakan indera- indera yang ada. Teori interaksi simbolik tersebut, secara keseluruhan berusaha untuk mengaktualisasikan hal tersebut dalam bahasa, kecakapan diri, dan tindakan terhadap sesama. Dalam perjalanan waktu, teori komunikasi ini kemudian disempurnakan dan diperbaharui oleh Herbert Blumer dengan merumuskan beberapa premis yakni: a). Perilaku manusia dipengaruhi oleh makna yang mereka miliki tentang orang lain dan berbagai kejadian; b). Interaksi sangat penting bagi pengembangan dan penyampaian pesan; c). Makna yang dimiliki seseorang tentang berbagai kejadian atau yang lainnya dapat berubah seiring dengan berjalannya waktu (Fadhlan, 2019).

Di dalam diri manusia, tubuh dalam kehidupannya memiliki komposisi struktur mekanisme yang amat kompleks. Diri manusia dengan segala elemen yang ada di dalamnya, terdiri atas syaraf, darah, tulang, daging dan sebagainya. Sistem organ- organ tersebut saling terpaut berkerjasama (Rahmiana, 2019). Komposisi yang dibentuk oleh semesta ini, terdiri dalam struktur tubuh manusia. Setiap aspek di dalam diri, semuanya saling terhubung dan mendukung satu sama lain. Tubuh manusia juga mampu secara alami mengubah semua jenis makanan menjadi bagian dari dirinya. Tubuh yang kita miliki adalah bentukan lingkungan sosial maupun biologis kita. Apa yang kita makan menentukan bentuk tubuh kita (Wattimena, 2017).

Dalam hal yang lebih mendalam, sama seperti halnya dengan tubuh. Pikiran yang digunakan untuk menatasi keadaan tubuhnya juga merupakan hasil interpretasi atas lingkungan sosial kita. Isi dari pikiran dalam pengetahuan yang kita dapat adalah segala konsep, ajaran maupun pandangan hidup yang diajarkan oleh lingkungan sosial kita (Wattimena, n.d.)

Berdasarkan penjelasan diatas, hal mendasar yang menjadi keutamaan dalam mengatasi wabah ini, adalah dengan adanya keterpaduan tubuh dalam tindakan dengan menerapkan pola pikir yang logis, terstruktur dan sistematis terhadap pesan atau makna apa yang dapat kita lihat, tangkap dan hadapi dalam lingkungan masyarakat sosial.

Selanjutnya, hal yang dapat dijadikan catatan, yakni, tindakan seperti apa yang dapat kita lakukan untuk mengatasi Coronaphobia, dan ini sesungguhnya bukan hanya upaya bagi individu saja untuk

mengatasinya. Tindakan untuk mengatasi wabah Coronaphobia perlu dilakukan secara gotong- royong dan penuh kebersamaan dan keseradan menyeluruh. Tindakan atau perbuatan seperti apa yang dapat saya perbuat dengan sesama untuk melewati pandemi Covid-19 ini. Serta Langkah berikutnya, bagaimana saya dapat berbuat sesuatu agar hidup menjadi berarti dan memiliki nilai. Inilah sebenarnya yang menjadi keutamaan kita saat ini, bagaimana keadaan Coronaphobia diatasi dengan sikap dan pola pikir yang sistematis, runut dan sehat.

4.3. Keutamaan Komunikasi Interpersonal dalam Coronaphobia

Memahami dan memaknai wabah Coronaphobia perlu dilihat secara menyeluruh. Tindakan ini, bermuara pada membangun komunikasi interpersonal dari dalam diri sendiri. Artinya kita melihat apa yang tampak oleh indera, kemudia kita olah dengan akal budi lalu kita sikapi dengan Tindakan dan perbuatan. Seluruh rangkaian komunikasi interpersonal ini, perlu disadari sebagai sebuah keutamaan. Artinya, kecakapan kita dalam mengelola seluruh informasi dan pengetahuan yang didapat dari pengalaman- pengalaman dengan indera kita menjadi sebuah kebijaksanaan sikap dan perbuatan yang mengedukasi diri kita (Wattimena, 2020a).

Pengalaman- pengalaman yang kita tangkap melalui realitas sosial tersebut, perlu dipahami dan ditindaklanjuti dengan hadirnya komunikasi yang relevan terhadap sesama. Pikiran, hati nurani, nilai-nilai yang dipegang oleh pribadi sebagai individu yang melihat dan memaknai sebuah realita harus memiliki keseragaman dan kerja sama yang baik terhadap sesama.

Seorang pribadi yang memiliki kecakapan yang baik, terutama ketika ia mampu melihat Coronaphobia sebagai sebuah keadaan yang perlu dikenali dalam proses berpikir dan bertindak, serta mampu melihat perbuatannya tersebut sebagai sebuah langkah positif yang memiliki makna penting dalam dirinya.

Hal yang perlu dihadapi selanjutnya, yakni bagaimana kita menempatkan, persoalan mendesak, sekaligus mendasar yang perlu diperhatikan dengan sungguh untuk dapat melampaui pandemi Coronaphobia ini, *Pertama*, membangun kesadaran dalam komunikasi interpersonal. Hal ini mengacu pada, pentingnya sikap kita sebagai pribadi untuk dapat berkomunikasi dengan diri sendiri dan sesama secara hangat, jujur dan terbuka. Bagaimana cara dan tindakan yang dapat dilakukan oleh kita bersama sebagai bagian dalam masyarakat untuk melihat wabah Covid-19 ini secara menyeluruh, berhadapan dengan orang dilingkungan sosial kita.

Kedua, membangun dan mengubah pola pikir dan kebiasaan kita. Sesungguhnya kita tidak bisa menyelesaikan penyebaran Covid-19 ini, tanpa partisipasi dan peran aktif semua masyarakat. Kita perlu duduk bersama- sama dalam mengatasinya. Oleh karena itu, seungguhnya kitalah yang menjadikan masalah atas wabah ini semakin meruncing (Wattimena, 2017).

Maka untuk mengatasinya kita harus segera mengubah *mindset* kita. Bila pemerintah menerapkan peraturan dan kebijakan untuk melarang warganya melakukan mudik, maka kita bersama harus mentaatinya. Kita harus menunjukkan sikap patuh pada tindakan pemerintah dalam upaya mengatasi masalah ini, dan bukan melanggar. Kita berpikir bahwa tidak masalah pulang kampung karena pasti aman, dan badan juga merasa sehat, tidak ada masalah. Kita tidak perlu main kucing- kucingan untuk sembunyi dari petugas, berharap bisa melewatinya. Ini adalah pola pikir yang salah dan perlu diubah. Membangun pola pikir yang baik dapat diarahkan pada penerapan dan tindakan yang konkrit. Kita bisa meletakkan kepercayaan kepada ilmu pengetahuan untuk menciptakan serum anti virus atas wabah ini. Dalam cakupan yang lebih luas, kepercayaan dapat kita apresisikan bersama dalam sikap kita mentaati anjuran dan himbuan pada tenaga medis, dokter, perawat sebagai garda terdepan dalam menghadapi pandemi makhluk tidak renik tersebut.

Lebih lanjut, bila komunikasi interpersonal tidak kita tingkatkan, pada penyimpulan makna dalam tindakan yang lebih luas dan mendalam. Maka, hal yang menjadi ketakutan kita adalah bahwa efek domino wabah corona tersebut dapat membuka luka global yang lebih mendalam, yakni semakin marak dan berkembangnya berita palsu atau hoaks yang berorientasi pada hadirnya ketakutan, kebodohan secara teologis, serta semakin mendalamnya jurang rasisme yang ada di tanah air dan belahan dunia lainnya (Haryati, 2019).

Argumentasi yang digagas oleh Yuval, kiranya dapat dijadikan pijakan dan jalan tengah untuk dapat mengatasi wabah ini. Dalam *Financial Times*, edisi 20 Maret 2020. Artikel beliau yang berjudul “Yuval Noah Harari: The World After Coronavirus” berisi tentang pandangan beliau soal masa depan dunia pascapandemi. Disana dikatakan bahwa secara garis besar ada dua hal mendasar yang primer dalam tindakan penanggulangan wabah ini, *Pertama*, kita harus memberikan kepercayaan penuh terhadap ilmu pengetahuan dalam menyelamatkan umat manusia (Kompas.id, 2020). Dalam hal ini berikanlah apresiasi kita dalam pola pikir yang baik terhadap kebijakan pemerintah dalam mengatasi wabah ini. Berikan dukungan dan apresiasi penuh terhadap pemerintah dan tenaga medis dalam bertindak dan mengambil kebijakan.

Kedua, Kita perlu duduk bersama- sama untuk melakukan kerja global ini (Kompas.id, 2020). Dalam konteks ini, tindak pencegahan dan pemutusan rantai penyebaran Covid-19 tidak dapat dikerjakan oleh individu saja. Tindakan pencegahan ini perlu kesadaran dan peran aktif kita bersama untuk berjabat tangan saling menolong dan membantu. Perlu sikap kita sebagai pribadi secara disiplin menjaga jarak atau *social distancing* serta menjaga kebersihan hidup.

5. Penutup

Melihat laju pertumbuhan teknologi yang semakin kompleks, kita boleh merasa bangga dengan pencapaian terkini, bahwa kita sudah sampai pada era revolusi teknologi dan industri 4.0. Pada masa kini, kemajuan dan perkembangan teknologi dan industri sudah semakin modern dan menunjang kehidupan manusia dengan segala intensitas kebutuhannya. Teknologi otomatisasi dengan teknologi cyber dan digitalisasi, adalah sebuah keniscayaan perkembangan kemajuan peradaban manusia saat ini. Hal ini merupakan tren otomatisasi sekaligus pergeseran budaya, pola hidup, dan tingkah laku manusia secara keseluruhan (eosteknologi.com, n.d.). Kita perlu menyadari dan memberi arti atas peristiwa ini secara komprehensif.

Adanya teknologi dan pengetahuan dalam bidang- bidang keilmuan yang ada, dapat dilihat sebagai cara untuk melampaui Coronaphobia. Bencana global virus Covid-19 yang tengah bereskalasi di Indonesia dan dunia saat ini mengajarkan kepada kita betapa kita perlu meningkatkan dan menjaga komunikasi interpersonal dengan pembenahan pola pikir, tindakan, menarik makna serta membangun kesadaran yang harus segera diubah. Wabah ini menyerang siapa saja, dan tidak melihat latar belakang kita. Siapa saja bisa tertular dan terjangkau penyakit mematikan ini.

Kunci utama untuk mengatasi hal ini, terletak pada adanya harapan. Harapan yang kita bawa untuk mengubah pola pikir kita selama ini. Harapan untuk duduk dan bekerja bersama melewati kasus terkait degradasi mentalitas manusia tersebut (Wattimena, 2020b).

Harapan itu berarti berpikir kritis, peka, peduli dan disiplin. Dengan harapan inilah, kita dapat melampaui pandemi Covid-19 dengan aman dan selamat. Disisi lain, dengan sungguh mengenal diri sendiri dalam komunikasi interpersonal yang baik, dan pola pikir yang benar atas kritis Coronaphobia tersebut, kita dapat melampaui perbedaan dan permusuhan. Bila ini diterapkan dan terjadi, maka sudah seyogyanya kita berterima kasih terhadap Covid-19 ini.

Rujukan

- Dewi, B. K. (2021). *Mengenal Apa Itu Coronaphobia, Kekhawatiran Berlebih pada Virus Corona*. Kompas.Com. //www.kompas.com/sains/read/2021/02/16/120500523/mengenal-apa-itu-coronaphobia-kekhawatiran-berlebih-pada-virus-corona?page=all
- Eosteknologi.com. (n.d.). *8 Unsur Utama Revolusi Industri 4.0*. eosteknologi.com/revolusi-industri-4-0/
- Fadhlan. (2019). Keterkaitan islam dan komunikasi interpersonal. *Jurnal Pascasarjana Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, 3. //media.neliti.com/media/publications/308789-keterkaitan-islam-dan-komunikasi-interpe-42a3f55f.pdf
- Hardiman, F. B. (2020). *Melalui pandemi Covid-19*. Kompas.Com. kompas.id/baca/opini/2020/03/27/melalui-pandemi-covid-19/
- Haryati. (2019). Pola komunikasi interpersonal orang tua dalam berinteraksi dengan anak berkebutuhan khusus. *Ejournal Universitas Karimun*, 1. ejurnal.universitaskarimun.ac.id/index.php/ILKOM/article/view/24
- Kompas.com. (2020a). *Update virus Corona di dunia 8 April: 1,4 Juta kasus, 301.738 sembuh, 81.889 meninggal*. kompas.com/tren/read/2020/04/08/074500565/update-virus-corona-di-dunia-8-april--1-4-juta-kasus-301.738-sembuh-81.889?page=all
- Kompas.com. (2020b). *Update virus Corona di Indonesia: rincian kasus Covid-19 di 32 provinsi*. kompas.com/tren/read/2020/04/02/054700165/update-virus-corona-di-indonesia--rincian-kasus-covid-19-di-32-provinsi?page=all
- Kompas.id. (2020). *Dunia setelah corona dari kaca mata Yuval Noah*. kompas.id/baca/humaniora/2020/03/31/dunia-setelah-virus-korona-dari-kacamata-yuval-noah-harari/
- Liputan6.com. (2020). *Stres karena Lockdown, pria lempar istri dari balkon apartemen*. liputan6.com/citizen6/read/4242734/video-stres-karena-lockdown-pria-lempar-istri-dari-balkon-apartemen
- Rahmania, N. Z. (2018). KOMUNIKASI INTERPERSONAL KOMUNITAS ONLINE www.rumahtaaruf.com. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 3. <http://jurnal.unpad.ac.id/manajemen-komunikasi/article/view/12032>
- Rahmiana. (2019). Komunikasi intrapersonal dalam komunikasi Islam. *Jurnal Peurawi. Pascasarjana Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, 2. jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/peurawi/article/view/5072/3323
- Sasongko, Y. P. D. (2020). Pertarungan wacana dalam pemberitaan revisi undang undang Komisi Pemberantasan Korupsi di Kompas.com dan Detiknews.com. *Jurnal Signal*, 8(Vol 8, No 1 (2020): JURNAL SIGNAL), 36–48. <http://jurnal.unswagati.ac.id/index.php/Signal/article/view/3011>
- Strauss, A. (2015). *Dasar-Dasar Penelitian Kualitatif- Tata langkah dan Teknik- Teknik Teorisasi Data*. Pustaka Belajar.
- Waton, F. R. (2020). *Covid 19 dan teori konspirasi*. Kompas.Id. kompas.id/baca/opini/2020/04/28/covid-19-dan-teori-konspirasi/
- Wattimena, R. A. . (n.d.). *Pikiran dan pembebasan*. RumahFilsafat.Com. rumahfilsafat.com/2019/08/26/pikiran-dan-pembebasan/
- Wattimena, R. A. . (2017). *Tubuh, pikiran dan kehidupan*. RumahFilsafat.Com. rumahfilsafat.com/2017/09/26/tubuh-pikiran-dan-kehidupan/
- Wattimena, R. A. . (2020a). *Jiayou, Andrà tutto bene”, ketika bencana melanda*. RumahFilsafat.Com. rumahfilsafat.com/2020/03/23/jiayou-andra-tutto-bene-ketika-bencana-melanda/
- Wattimena, R. A. . (2020b). *Korona mengajak kita berkaca*. RumahFilsafat.Com. rumahfilsafat.com/2020/03/17/korona-mengajak-kita-berkaca/
- Wattimena, R. A. . (2020c). *Mendidik Manusia: revolusi pendidikan manusia abad 21*.
- Wattimena, R. A. . (2020d). *Zen dalam bencana*. Buddhazine.Com. buddhazine.com/zen-dalam-bencana/