EKSISTENSI LITERASI SEBAGAI SARANA PELEPAS DEPRESI DI SITUASI PANDEMI

LITERACY EXISTS AS A MEANS TO RELIEVE DEPRESSION IN PANDEMICS SITUATIONS

Oleh :

Marisa Anggraini

E-mail : mrsnggrnnn@gmail.com

Program Studi Psikologi

Fakultas Kedokteran

Universitas Lambung Mangkurat

ABSTRAK

Situasi pandemi COVID-19 berlangsung selama kurang lebih sembilan bulan yang tentu saja membuat tak sedikit masyarakat merasa kebosanan dengan rutinitas di rumah saja. Karena situasi ini, interaksi sosial secara langsung mulai berkurang. Berbagai cara dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh dan suntuk seharian, seperti dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang dapat memacu hormon endorfin seperti dengan menonton drama ataupun menikmati musik pop Korea, dan ada pula yang menetralkan perasaan suntuknya dengan menciptakan karya-karya kreativitas yang dapat dinikmati masyarakat luas, serta berkecimpung menjadi penikmat karya kreatif misalnya saja dengan sastra. Sastra tentu bukanlah lagi hal yang baru. Selama beberapa tahun belakangan, perkembangannya sedikit demi sedikit mengalami kemajuan. Sastra bagaimanapun juga tidak bisa dipisahkan dengan yang namanya literasi karena pada dasarnya sastra merupakan buah dari proses literasi dimana seorang sastrawan untuk menghasilkan suatu karya sastra harus melakukan kegiatan membaca dan menulis terlebih dahulu. Kegiatan berliterasi memiliki dampak yang bagus dalam mengurangi kecemasan, stres maupun depresi.

Kata kunci: Sastra, literasi, depresi, COVID-19.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic situation lasted for approximately nine months, which of course made many people feel bored with their routine at home. Due to this situation, direct social interaction began to diminish. Various methods are used to eliminate boredom and all day long, such as by doing activities that can stimulate endorphins, such as watching dramas or enjoying Korean pop music, and some are neutralizing the feeling of being too tired by creating creative works that can be enjoyed by the wider community. , as well as being a connoisseur of creative works, for example with literature. Literature is certainly not a new thing. Over the past few years, its development has progressed little by little. Literature, however, cannot be separated from what is called literacy because basically literature is the fruit of a literacy process where a writer to produce a literary work must first read and write. Literacy can have a great effect on reducing anxiety, stress and depression.

Keywords: Literature, literacy, depression, COVID-19

PENDAHULUAN

Masa pandemi seperti sekarang memang begitu membosankan. *Work From Home*, atau melakukan segala kegiatan pekerjaan dari rumah, hingga pembatasan aktivitas di luar rumah membuat tak sedikit masyarakat merasakan suntuknya di rumah saja dengan aktivitas yang itu-itu saja. Ini disebabkan oleh kehadiran virus mematikan yang menyebar secara cepat dan luas hingga ke negeri ini.

Tak sedikit dari masyarakat mesti merasakan cemas, tertekan, bahkan depresi terhadap situasi-situasi seperti 9 bulan belakangan ini. Apalagi di saat maraknya korban yang tak selamat kemarin yang mana semakin membuat masyarakat dihantui ketakutan akan tertular virus ini.

Peringatan penggunaan protokol-protokol kesehatan kepada masyarakat gencar di semarakkan entah secara langsung maupun melalui media-media online yang semakin hari semakin kreatif. Banyak masyarakat yang memanfaatkan ‘kegabutannya’ dengan berbagai hal menyenangkan sebagai *Coping Stress*, salah satunya adalah dengan berliterasi.

Musthafa (2014:7) (dalam Damayantie, 2015), menjelaskan literasi merupakan kemampuan membaca, menulis dan berpikir kritis. Dengan literasi, diharapkan seseorang dapat tumbuh kesadaran kritis untuk mempelajari sesuatu yang baru atau memadukannya dengan pengetahuan sebelumnya. Dalam fungsinya, literasi mampu memengaruhi pemikiran seseorang, menumbuhkan budaya kritis hingga melahirkan masyarakat yang cerdas dan memiliki daya saing [1].

Di masa seperti sekarang ini, literasi bisa dimanfaatkan sebagai *coping stress* dan sarana pengurangan gejala depresi. Apalagi mengingat keberadaan dan kemajuan IPTEK yang memudahkan segala kegiatan termasuk dalam

berliterasi.

Sekarang ini, untuk melakukan kegiatan literasi kita tak perlu nongkrong di perpustakaan lagi—mengingat keadaan pandemi yang disebabkan oleh *lockdown*—melainkan hanya dengan *scroll* layar *smartphone* saja kini kita sudah bisa berliterasi. Semakin berkembangnya waktu membuat cukup banyak aplikasi atau *platform* berbau literasi tersebar di layar genggaman.

Dengan metode kajian literatur yang memanfaatkan jurnal-jurnal buah pikiran dari beberapa dosen Universitas Lambung Mangkurat, saya harap penelitian kecil-kecilan yang bertujuan untuk mengemukakan eksistensi dari literasi ini bisa bermanfaat bagi pembacanya, serta memberikan informasi bahwa literasi itu penting dan menyenangkan.

PEMBAHASAN

Sejak 2019 kemarin, dunia diserang oleh bencana yang sangat mengguncang hampir seluruh manusia di dunia. Kedatangan virus baru mematikan pembuat keresahan masyarakat dunia (COVID-19) yang awal kemunculannya bermula di Wuhan, China semakin menyebar cepat ke negara-negara sekitar seperti Jepang, Korea Selatan, Thailand, hingga ke Amerika Serikat.

Indonesia pun juga ikut terdampak hingga sebagai jaga-jaga agar penularannya tak semakin meluas, Pemerintah Indonesia akhirnya mengharuskan masyarakat melakukan *Social distancing* dengan *Work From Home*. Lembaga-lembaga pendidikan seperti sekolah dan universitas secara resmi harus ditutup dan melanjutkan kegiatan agenda pembelajaran secara daring dari rumah masing-masing. Berbagai protokol kesehatan seperti pembiasaan mencuci tangan dengan sabun, memakai masker, dan menjaga jarak semakin gencar disinyalirkan kepada masyarakat guna mengurangi risiko penularan virus mematikan ini.

Hermawan (2020) (dalam Abbas, 2020)

berpendapat bahwa tantangan dan permasalahan yang dihadapi Indonesia semenjak wabah COVID-19 menyebar membuat kondisi psikologis masyarakat terganggu. Beberapa disebabkan oleh perasaan tidak betah dan stres karena terlalu lama di rumah. Adapula yang mengkhawatirkan jumlah korban virus mematikan ini yang semakin membanyak dan mengalami kecemasan kalau-kalau ia juga akan ikut tertular [2].

Situasi seperti ini berlangsung selama kurang lebih sembilan bulan yang tentu saja membuat tak sedikit masyarakat merasa kebosanan dengan rutinitas di rumah saja. Manusia pada umumnya memiliki kebutuhan untuk berinteraksi dengan orang-orang yang berada di sekitarnya. Hubungan sosial yang dinamis untuk menjalin suatu hubungan antara individu per individu, kelompok dengan kelompok, maupun antara individu dan kelompok manusia disebut dengan istilah interaksi sosial. Interaksi sosial dilakukan oleh remaja dalam masyarakat atau hubungan pertemanan apabila terdapat kontak sosial dan komunikasi yang dapat terjadi tanpa harus menyentuh seseorang. (Aridarmaputri, 2016) [3]. Karena situasi yang tidak memungkinkan ini, interaksi sosial secara langsung mulai berkurang. Berbagai cara dilakukan untuk menghilangkan rasa jenuh dan suntuk seharian, seperti dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang dapat memacu hormon endorfin seperti dengan menonton drama ataupun menikmati musik pop Korea. Dilansir dari Kaparang (2013) (dalam Apsari, 2017) yang mengatakan bahwa tayangan televisi yang berhubungan dengan budaya pop Korea ditinjau dari drama Korea memiliki efek yang mampu menggeret perhatian dari kalangan remaja hingga berlangsungnya pengimitasian. Hal ini sesuai dengan praktek dan gaya hidup mereka yang meniru sekaligus mengoleksi segala hal yang berbau budaya pop Korea [4]. Selain itu, ada juga yang menetralkan perasaan suntuknya dengan menciptakan karya-karya kreativitas yang dapat dinikmati masyarakat luas, serta berkecimpung menjadi penikmat karya kreatif misalnya saja dengan sastra.

Sastra tentu bukanlah lagi hal yang baru. Selama beberapa tahun belakangan, perkembangannya sedikit demi sedikit mengalami kemajuan. Di

tahun ini, pada bulan Juli kemarin dunia sastra kehilangan dua sastrawan besarnya yang meninggalkan banyak karya yaitu Prof. Dr. Sapardi Djoko Damono, dan Ajip Rosidi. Para sastrawan-sastrawan lainnya, dan pecinta sastra turut berdukacita atas peristiwa ini. Namun, dunia sastra tidak surut sampai di situ. Masyarakat, terutama para remaja yang mulai kebosanan dengan rutinitas baru ini mulai menarik diri untuk menengok sastra. Bermula dari platform atau aplikasi kepenulisan online seperti Wattpad, Cabaca, Tulisme, Novelme, Webtoon, Joylada, dan lain sebagainya yang menyajikan tulisan-tulisan hangat dari penulis-penulis muda sejak beberapa tahun silam, *Platform-platform* yang kebanyakan berisikan cerita fiksi remaja, petualangan hingga *horror* dan *thriller* tersebut semakin ramai dikunjungi kaum yang kehausan bahan bacaan semenjak bencana pandemi ini terjadi.

Tak hanya itu, sekarang ini juga sudah banyak tersebar luas di media sosial perihal lomba-lomba yang melibatkan literasi seperti lomba mencipta novel, puisi, cerpen, bahkan karya tulis ilmiah tingkat Nasional dari yang berbayar hingga yang tidak dipungut biaya dari komunitas hingga lembaga-lembaga tertentu. Kelas-kelas berbasis *online* hingga webinar-pun turut diselenggarakan komunitas-komunitas pencinta sastra demi terus memperkenalkan dunia sastra kepada khalayak.

Sastra bagaimanapun juga tidak bisa dipisahkan dengan yang namanya literasi karena pada dasarnya sastra merupakan buah dari proses literasi dimana seorang sastrawan untuk menghasilkan suatu karya sastra harus melakukan kegiatan membaca dan menulis terlebih dahulu.

Seperti yang dikatakan Pramoedya Ananta Toer, "*Orang boleh pandai setinggi langit, tapi selama ia tak menulis, ia akan hilang di dalam masyarakat dan dari sejarah.*" Dengan kata lain, menulis merupakan salah satu cara untuk mencapai keabadian dimana dengan melalui tulisan, seseorang akan terus tetap dianggap ada meskipun ia sudah tiada. "*Dalilnya, manakala seseorang tidak menulis dipastikan dia tidak akan menghasilkan tulisan*" (Abbas, 2015) [5].

Tulisan yang dipublikasikan apabila memberikan *impact* yang besar bagi kebaikan pembacanya akan menjadi tabungan amal jariyah bagi penulisnya. Contohnya saja jika seorang penulis memberikan nilai-nilai moral yang dapat dipetik dari tulisannya dan salah seorang atau bahkan banyak pembaca mengambil esensi dari nilai tersebut seperti menjadi termotivasi, semakin bersemangat dalam memperbaiki diri, serta mengamalkannya di kehidupan sehari-hari, maka sang penulis akan mendapat pahala dari sedekah jariyahnya selama tulisan tersebut masih dibaca oleh orang lain.

Berliterasi dikelompokkan menjadi 2 jenis kegiatan yang saling berketertgantungan dan memberikan manfaat besar untuk pelakunya, yaitu membaca dan menulis. Dengan membaca, seseorang dapat menemukan hal-hal baru yang tidak ditemukannya di dunia nyata. Membaca juga mampu membuka jendela pikiran seseorang agar lebih luas lagi. Untuk anak-anak, membaca juga merupakan hal yang penting seperti membuka wawasan baru, dan belajar bermoral dari karakter-karakter dari cerita yang dibacanya. Dari Aisah (2015) (dalam Aminy., dkk, 2020) menyampaikan bahwa dengan metode bercerita, anak dapat meniru tingkah laku yang baik dari tokoh-tokoh dalam suatu cerita, seperti perilaku tolong-menolong, berbagi, rukun dalam berteman, saling menyayangi dan belajar bersama teman tanpa bertengkar [6].

Membaca juga mampu mengurangi tingkat depresi seseorang dengan mengalihkan pikiran dan emosi dari masalah dan memfokuskannya pada bacaan. Orang yang mengalami gejala depresi umumnya merasa terkucilkan dari lingkungan, dan mendapati perasaan-perasaan tak menentu yang dapat diringankan dengan membaca buku, salah satunya buku fiksi. Dengan membaca buku fiksi, sementara waktu perasaannya akan teralihkan dan hidup di dunia fiksi yang penuh khayalan bersama para karakter-karakter fiksi tersebut.

Begitupula dengan menulis. Secara tidak langsung, menulis mampu membangun mood seseorang yang sedang tidak bagus, misalnya ketika sedang dilanda kecemasan. Dengan

menuliskan hal-hal yang terjadi, dan beban-beban yang mengganggu pikiran tanpa disadari mampu mengurangi *overthinking* dan membuat pikiran menjadi lebih plong. Karena menulis merupakan proses pelepasan emosi yang berkerumun di kepala penulisnya.

Dengan menulis, emosi seseorang akan menjadi lebih positif seperti seusai curhat dengan orang terpercaya. Hal inilah yang membuat menulis mampu mengurangi risiko gejala stres ataupun depresi pada seseorang.

“Menulis paling mudah adalah menuliskan apa yang ada di otak berdasarkan apa yang dipindai pancaindra, seperti juga pengalaman” (Abbas, 2015) [5]. Maksudnya adalah tanpa kita sadari sebenarnya kita menulis segala apa yang terjadi di sekitar kita, apa yang kita lihat, dengar, dan rasakan di otak di mana memori tersebut akan tersimpan dan kita ingat sebagai pengalaman. Abbas (2016) menyampaikan bahwa *“menulis di otak dengan informasi yang benar dilakukan dengan dua cara. Pertama, banyak membaca. Kedua, merekam pengalaman. Ketiga, ini yang tidak kalah penting, kesulitan menulis itu ”dongeng” ciptaan sementara orang saja”* [7].

Menulis tidak mengharuskan berpikir keras, seperti yang pernah saya dengar di salah satu seminar kepenulisan Tere Liye di Sekolah Menengah Atas Yogyakarta, tulislah apa yang sedang dipikirkan sejelek apapun itu, dan selama kegiatan menulis tersebut jangan disambili revisi sebelum tulisan tersebut diselesaikan. Menulis harus rutin dilakukan jika ingin menjadikan kegiatan ini sebagai kebiasaan. Misalnya dengan menuliskan minimal 1000 kata perhari, selama 8 bulan dan beristirahat pada bulan selanjutnya, lalu melakukan revisi setelah beberapa saat istirahat. Hal ini saya dapatkan dari seminar Tere Liye yang berlangsung beberapa tahun lalu.

Abbas (2018) berpendapat bahwa menulis itu merupakan sebuah nikmat yang luar biasa karena tidak hanya mampu membangkitkan asupan informasi, atau menggodok informasi di memori, tetapi juga dengan gagasan yang dituliskan akan memberikan kegembiraan. Kajian tentang bahwa menulis itu semacam katarsis kiranya menjadi hal

biasa saja, sebab kenikmatan menulis sungguh lebih seru dan menyenangkan. Tepatnya, dengan menulis sesungguhnya kita mampu mewakili diri kita kepada tulisan, kepada apa yang kita tulis. Dengan menulis, kita akan semakin menyadari bahwa apa yang kita ketahui, bahkan apa yang selama ini menjadi keyakinan kita memerlukan update atau inovasi baru agar lebih baik lagi. Dengan menulis, kita tidak pernah berhenti belajar [8].

Saat pandemi seperti ini, sudah seharusnya kegiatan berliterasi semakin gencar dilakukan. Jika kemarin-kemarin banyak yang beralasan tidak sempat karena banyak pekerjaan atau sibuk, maka masa-masa sekarang ini kita bisa memanfaatkan banyak waktu lapang dengan berliterasi. Seiring perkembangan zaman, sebenarnya literasi tak mesti dilakukan dengan buku-buku yang merepotkan untuk dibawa ke mana-mana. Sekarang ini teknologi berkembang pesat, dan hanya dengan memanfaatkan *smartphone* saja kegiatan literasi bisa dilakukan di mana saja dan kapan saja. Di dunia digital, sudah banyak tersebar buku-buku berbasis elektronik yang bisa diakses berbayar maupun gratis. Perpustakaan-perpustakaan online-pun begitu berkembang mengikuti tuntutan para pecinta literasi yang haus bahan bacaan tapi mager ke perpustakaan.

Namun sayangnya dikarenakan perkembangan kemudahan akses bahan bacaan inilah yang terkadang membuat orang-orang iseng untuk melakukan pembajakan. Hal ini tentu saja merugikan penulis yang karyanya dibajak dan jika karya tersebut sudah tersedia dalam versi cetak, pihak penerbit pun juga akan dikenai imbasnya. Contohnya saja adalah dengan penyebaran *E-book* yang diperjual-belikan dengan harga murah, atau buku-buku fisik versi bajakan yang dijual dengan harga jauh di bawah harga aslinya. Selain itu, adapula kasus plagiarisme atau penjiplakan sebagian bahkan seluruh bagian karya seorang penulis tanpa mencantumkan sumber aslinya. Hal ini sangat banyak ditemui bukan hanya di dunia sastra, melainkan juga hingga ke dunia akademik.

Sadiqi (2019) menyampaikan bahwa plagiarisme dapat dibedakan menjadi beberapa jenis, yaitu motivasi plagiarisme (kesengajaan dan

ketidaksengajaan), bagaimana cara melakukan plagiarisme-nya (melalui tulisan tangan, ketidaksesuaian parafrase, dan ringkasan) dan plagiarisme sendiri dimana pelaku mendaur ulang teks, melakukan publikasi yang berlebihan atau duplikasi, *salami-slicing* atau fragmentasi data. Plagiarisme biasanya dilakukan dengan beberapa alasan diantaranya karena informasi yang begitu mudah didapatkan di internet, tekanan pada tugas akademis, ketidakterampilan dalam menulis, menulis di bawah tekanan hingga terburu-buru, kurangnya pemahaman dalam parafrase, kesalahpahaman untuk memahami plagiarisme, dan karena sudah terbiasa [9].

Plagiarisme sudah sangat populer di dunia literasi, entah sastra maupun non sastra. Terkadang banyak pula pembaca yang menemukan beberapa ketidaksengajaan kesamaan dari dua atau bahkan lebih karya dengan judul maupun sebagian isi yang hampir sama. Biasanya, karya yang diplagiat adalah karya-karya fenomenal dengan jumlah pembacanya sangat banyak sehingga mudah diketahui oleh pembacanya. Biasanya motif dari plagiarisme ini adalah karena begitu menyukai dan sangat tertarik dengan karya tersebut dan ingin mencoba menulis seperti karya yang disukai itu dan menginginkan impact serupa. Sebenarnya, jika dipikir-pikir lagi menulis tak susah-susah amat juga. Kita hanya perlu menuliskan apa yang ingin dituliskan, menceritakan kekacauan yang terjadi hari ini, atau sebatas kegiatan sehari-hari. Mengembangkan ide-ide unik yang bisa diambil dari kejadian-kejadian di sekitar. Saya sepakat dengan Abbas (2015) yang mengatakan, "*menulis itu mudah, manakala dibangun mindset menulis mudah. Menulis akan susah manakala ditanam mindset menulis susah.*" [10] Jadi, susah atau mudahnya menulis tergantung dari *mindset* masing-masing orang. Kebiasaan yang sering terjadi adalah terburu-buru dalam menulis karena ingin cepat-cepat selesai dan dipublish. Dalam hal ini, mungkin kalimat berikut sepaham dengan masalah ini : "*Musuh yang membelenggu aktivitas menulis adalah nafsu untuk diakui. Tulis saja apa yang hendak ditulis, nikmati sensasinya, selesai,*" (Abbas, 2015) [11].

Kegiatan berliterasi akan memberikan dampak

yang baik jika prosesnya dinikmati prosesnya karena literasi itu menyenangkan. Dengan literasi, kita bisa mengkhayalkan, merasakan, dan membuat dunia yang diimpikan. Inilah yang menjadi alasan mengapa keberadaan literasi mampu mengurangi gejala depresi.

SIMPULAN

Berliterasi dikelompokkan menjadi 2 jenis kegiatan yang saling berketergantungan dan memberikan manfaat besar untuk pelakunya, yaitu membaca dan menulis. Dengan membaca, seseorang dapat menemukan hal-hal baru yang tidak ditemukannya di dunia nyata. Membaca juga mampu membuka jendela pikiran seseorang agar lebih luas lagi.

Membaca juga mampu mengurangi tingkat depresi seseorang dengan mengalihkan pikiran dan emosi dari masalah dan memfokuskannya pada bacaan. Orang yang mengalami gejala depresi umumnya merasa terkucilkan dari lingkungan, dan mendapati perasaan-perasaan tak menentu yang dapat diringankan dengan membaca buku, salah satunya buku fiksi. Dengan membaca buku fiksi, sementara waktu perasaannya akan teralihkan dan hidup di dunia fiksi yang penuh khayalan bersama para karakter-karakter fiksi tersebut.

Begitupula dengan menulis. Secara tidak langsung, menulis mampu membangun mood seseorang yang sedang tidak bagus, misalnya ketika sedang dilanda kecemasan. Dengan menuliskan hal-hal yang terjadi, dan beban-beban yang mengganggu pikiran tanpa disadari mampu mengurangi overthinking dan membuat pikiran menjadi lebih plong. Karena menulis merupakan proses pelepasan emosi yang berkerumun di kepala penulisnya. Dengan menulis, emosinya akan menjadi lebih positif seperti seusai curhat dengan orang terpercaya. Hal inilah yang membuat menulis mampu mengurangi risiko gejala stres ataupun depresi pada seseorang.

Kegiatan berliterasi akan memberikan dampak yang baik jika prosesnya dinikmati prosesnya karena literasi itu menyenangkan.

Dengan literasi, kita bisa mengkhayalkan, merasakan, dan membuat dunia yang diimpikan. Inilah yang menjadi alasan mengapa keberadaan literasi mampu mengurangi gejala depresi seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Damayantie, A. R. (2015). Literasi dari era ke era. Sasindo, 3(1).
- [2] Abbas, E. W., & Erlyani, N. (2020). 0Menulis di Kala Badai Covid-19.
- [3] Aridarmaputri, G. S., Akbar, S. N., & Yuniarrahmah, E. (2016). Pengaruh jejaring sosial terhadap kebutuhan afiliasi remaja di program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Jurnal Ecopsy, 3(1).
- [4] Apsari, L., Mayangsari, M. D., & Erlyani, N. (2017). Pengaruh Perilaku Modeling pada Tayangan Drama Korea terhadap Citra Diri Remaja Penggemar Drama Korea. Jurnal Ecopsy, 3(3).
- [5] Abbas, E. W. (2015). Menulis Menghancurkan Belenggu.
- [6] Aminy, R. S., Zwagery, R. V., & Safitri, J. (2020). PERBEDAAN PERILAKU MENOLONG ANAK USIA DINI YANG DIBERIKAN METODE CERITA MORAL YANG MENEKANKAN EMOSI POSITIF TOKOH DAN METODE CERITA NONMORAL DI PAUD IDAMAN BANJARBARU. Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online, 2(2), 111-118.
- [7] Abbas, E. W. (2016). Mengatasi Kesulitan Menulis.
- [8] Abbas, E. W. (2018). Menulis Ala Ersis Writing Theory.
- [9] Shadiqi, M. A. Memahami dan Mencegah Perilaku Plagiarisme dalam Menulis Karya Ilmiah. Buletin Psikologi, 27(1), 30-42.
- [10] WARMANSYAH ABBAS, E. R. S. I. S. (2015). Menulis Membangun Mindset.
- [11] Abbas, E. W. (2015). Menulis Menjinakkan Kegagalan.