

“  
**Kontribusi  
Ilmuwan  
&  
Praktisi**  
untuk 76 Tahun  
Kemerdekaan Indonesia  
”

Peningkatan Literasi  
dalam Era Society 5.0

Book chapter ini terdiri atas 24 artikel yang ditulis oleh lebih dari 20 penulis. Kehadiran book chapter KapIN ini dengan karya-karya lain yang dihasilkan bagaikan oasis di tengah padang pasir. Diharapkan para penulis saling bersinergi untuk turut andil dalam menyambut 76 Tahun Kemerdekaan Indonesia dan menyongsong era society 5.0, yaitu menjadi penulis yang menginspirasi lewat karya yang dihasilkan dapat memotivasi masyarakat untuk meningkatkan kreativitas dan produktivitas terutama dalam bidang literasi.



Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalie, No. 110 Kota Gorontalo 96128  
Pos-el: infoideaspublishing@gmail.com  
Website: www.ideaspublishing.co.id



Kolaborasi Anggota KapIN



KOLABORASI ANGGOTA  
KOMUNITAS PENULIS ILMIAH NUSANTARA

**Kontribusi Ilmuwan & Praktisi**  
untuk 76 Tahun Kemerdekaan Indonesia



**Peningkatan Literasi dalam Era Society 5.0**

**Kontribusi  
Ilmuwan  
dan  
Praktisi**  
untuk 76 Tahun  
Kemerdekaan Indonesia

**Kontribusi Ilmuwan dan Praktisi  
untuk 76 Tahun Kemerdekaan Indonesia  
(Peningkatan Literasi dalam Era *Society5.0*)**



*Abditama Srifitriani dkk.*

**Kontribusi Ilmuwan dan Praktisi  
untuk 76 Tahun Kemerdekaan Indonesia  
(Peningkatan Literasi dalam Era *Society5.0*)**



IP.043.10.2021

---

**Kontribusi Ilmuwan dan Praktisi  
untuk 76 Tahun Kemerdekaan Indonesia:  
Peningkatan Literasi dalam Era *Society 5.0***

Abditama Srifitriani, Dihamri, Haimah, Amir Hamzah,  
Aries Abbas, Sitti Aisyah, Yuyun Yuniarsih, Aries utomo,  
Ariesa Pandanwangi, Efnie Indrianie, Elizabeth Ari Setyarini,  
Ellen Theresia, Gianti Gunawan, Henny Suharyati,  
Indah Soca R. Kuntari, Lisa Rakhmanina, Feni Martina,  
Meilani Rohinsa, Missiliana Riasnugrahani, Nelly Wedyawati,  
Olga Catherina Pattipawaej, Ria Wardani, Rosida Manurung,  
Maria Yuni Megarini Cahyono, Sedarnawati Yasni, SeTin SeTin,  
Stefani Lily Indarto, Tery Setiawan, Antonius Suhartomo,  
Wiwik Ariesta, Yuspendi

Pertama kali diterbitkan pada Oktober 2021

Oleh **Ideas Publishing**

Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalie No. 110

Kota Gorontalo

Surel: infoideaspublishing@gmail.com

Anggota IKAPI No. 001/GORONTALO/14

ISBN:

Penata Letak : Siti Khumaira Dengo

Desainer Sampul : Ilham Djafar

---

Dilarang mengutip, memperbanyak, atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik dan mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, maupun dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

# Daftar Isi

Kata Pengantar — ix

1. Penguatan Literasi Iklim Generasi Milenial  
Era Society 5.0  
*Abditama Srifitriani, Dihamri, Haimah* ..... 1
2. Pengaruh NPM, CR, CAR, dan NIM terhadap ROA  
pada Perusahaan Perbankan BUMN  
yang Terdaftar di BEI  
*Amir Hamzah*..... 19
3. *The effect of Constructivism Approach through Blogs  
Utilization as a Learning Media in Vocational School*  
*Aries Abbas, Sitti Aisyah, Yuyun Yuniarsih* ..... 45
4. Strategi Akademisi Bahasa dalam Meningkatkan  
Literasi Masyarakat di Era Society 5.0  
*Aries utomo* ..... 57
5. Kontribusi Bumi melalui Tamarindus Indica Linn  
untuk Penciptaan Batik Kreatif  
*Ariesa Pandanwangi*..... 63
6. Pandemi, Stres, dan Sistem Imun  
(Tinjauan dari Sudut Pandang Biopsikologi)  
*Efnie Indrianie* ..... 71
7. Sinergitas Antara Literasi Humanistik  
dengan Kemampuan Komunikasi Therapeutik  
Asuhan Keperawatan Profesional  
*Elizabeth Ari Setyarini* ..... 75
8. Peran Orang Tua  
dalam Membentuk Kemampuan Literasi Anak  
*Ellen Theresia* ..... 97

9. ***Self-Leadership*** Pendidik dalam Meningkatkan Literasi di Era Society 5.0  
*Gianti Gunawan ..... 113*
10. Literasi Kepemimpinan dalam Perspektif *Growth Mindset* di Era Society 5.0  
*Henny Suharyati ..... 125*
11. Membangun SDM Indonesia yang Tangguh di Era *Society 5.0* melalui Literasi Digital  
*C. M. Indah Soca R. Kuntari ..... 135*
12. Literasi Digital pada Masa Pandemi *Covid-19*  
*Lisa Rakhmanina & Feni Martina ..... 157*
13. Falsafah Pendidikan dari Ki Hajar Dewantara dan Penerapan *Self-Determination Theory* dalam Mempersiapkan Peserta Didik Menghadapi Era Society 5.0  
*Meilani Rohinsa ..... 171*
14. Peran Literasi Informasi untuk Meningkatkan Kesiapan Dewasa Muda dalam Menghadapi Persaingan Tenaga Kerja pada Era Masyarakat 5.0  
*Missiliana Riasnugrahani ..... 179*
15. Literasi Teknologi Bagian dari *Literacy Skill* Keterampilan Abad ke-21 Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi  
*Nelly Wedyawati ..... 193*
16. Peningkatan Literasi Perubahan Garis Pantai dalam Era Society 5.0  
*Olga Catherina Pattipawaej ..... 215*

17. Literasi dalam Era *Society 5.0*:  
*Baby Boomers, Internet, dan Cyberchondria*  
*Ria Wardani* ..... 225
  
18. Kontribusi Literasi Buku Bacaan Anak  
terhadap Penguatan Karakter  
*Rosida Manurung & Maria Yuni Megarini Cahyono*...245
  
19. Kemampuan Mengembangkan Produk Enkapsulasi  
Berbahan Dasar Nanopartikel Ekstrak Kulit Manggis Merah  
untuk Kesejahteraan Masyarakat Indonesia  
*Sedarnawati Yasni*..... 257
  
20. Kebebasan Akademik  
*SeTin SeTin*..... 269
  
21. Tantangan dan Strategi Pembelajaran Akuntansi  
di Era *Society 5.0*  
*Stefani Lily Indarto*..... 283
  
22. Pascapandemi *Covid-19* adalah Panggung Kerja Sama  
antara Psikologi dan Kerekayasaan  
*Tery Setiawan & Antonius Suhartomo* ..... 299
  
23. Pemanfaatan Teknologi Pembelajaran  
Era Revolusi Industri 4.0 di Tengah *Society 5.0*  
dalam Mengembangkan Metaliterasi:  
Merdeka Belajar, Merdeka Mengajar  
*Wiwik Ariesta*..... 309
  
24. Peran *Parental Mind-Mindedness*  
dalam Meningkatkan Literasi Anak di Era *Society 5.0*  
*Yuspendi*..... 333





## Kata Pengantar

Sambutan Ketua Umum Komunitas Penulis Ilmiah Nusantara

**B**apak dan Ibu yang budiman. Syukur kepada Tuhan, *book chapter* “**Kontribusi Ilmuwan dan Praktisi untuk 76 Tahun Kemerdekaan Indonesia: Peningkatan Literasi dalam Era Society 5.0**” telah terbit dan siap didistribusikan kepada masyarakat. Kita sebagai penulis telah dianugerahi kemampuan oleh Tuhan Yang Maha Esa untuk menuliskan gagasan, hasil penelitian, konsep, dan pemikiran yang orisinal untuk mengembangkan keilmuan dan dapat diaplikasikan oleh masyarakat untuk menyelesaikan permasalahan.

Kehadiran *book chapter* KaPIN ini dengan karya-karya lain yang dihasilkan bagaikan oasis di tengah padang pasir. Diharapkan para penulis saling bersinergi untuk turut andil dalam menyambut 76 Tahun Kemerdekaan Indonesia dan menyongsong era *society 5.0*, yaitu menjadi penulis yang menginspirasi lewat karya yang dihasilkan dapat memotivasi masyarakat untuk meningkatkan kreativitas dan produktivitas terutama dalam bidang literasi.

Semoga keberadaan *book chapter* ini menjadi katalisator kita untuk terus berkarya sehingga kita menjadi insan yang berguna. Semoga buku ini bermanfaat dan dapat mencerahkan wawasan kita tentang perkembangan ilmu yang relevan dengan kebutuhan pada masa kini.

Akhir kata, saya tutup dengan pesan, “*Walaupun kita sangat pandai, jika kita tidak pernah menulis, kita akan hilang dan tiada berguna di tengah masyarakat.*”  
Sekian dan terima kasih.

**Bandung, Oktober 2021**  
**Ketua Umum KaPIN**

**Dr. Dra. Rosida Tiurma Manurung, M.Hum.**

**Pandemi, Stres, dan Sistem Imun**  
(Tinjauan dari Sudut Pandang Biopsikologi)

**Efnie Indrianie**  
Universitas Kristen Maranatha  
Pos-el: efnie.indrianie@gmail.com

## **A. Pendahuluan**

Sudah lebih dari satu tahun COVID-19 menjadi pandemi bagi Indonesia dan negara-negara di dunia. Para ahli di dunia pun belum bisa memberikan prediksi yang pasti apakah pandemi COVID-19 akan berubah menjadi endemi. Hal ini karena laju penambahan kasus COVID-19 masih bergerak maju dan mundur. Disaat kurva penambahan kasus sudah melandai, terkadang terjadi peningkatan kurva secara tiba-tiba. Di sisi lain, di saat kurva sedang berada di puncak, perlahan kurva kembali melandai (Eka Dewi, 2021). Ketidakpastian tentang kapan pandemi covid ini akan berakhir, ternyata menjadi pemicu stres tersendiri bagi masyarakat. Bahkan dampak dari stres tersebut bisa memicu gangguan psikologis pada sebagian masyarakat. Terdapat 55% penduduk Indonesia yang mengalami gangguan kecemasan, dan 58% penduduk Indonesia mengalami depresi (Suriastini dkk., 2020).

Kondisi stres yang dialami selama pandemi COVID-19 ini ternyata tidak sekedar memberikan dampak pada aspek psikis saja. Namun, aspek fisik juga ikut merasakan dampak dari stres tersebut. Pada saat manusia mengalami stres, maka antibodi akan lambat bereproduksi dan membuat imunitas tubuh kita lemah dan gampang terinfeksi termasuk virus Corona (Suryani, 2020). Oleh

karena itu kita bisa memahami mengapa sampai dengan akhir bulan Agustus 2021 telah tercatat 4.056.354 kasus pasien yang terkonfirmasi positif COVID (*Satgas Covid*, 2021). Bahkan di dunia jumlah kasus pasien yang telah terkonfirmasi positif COVID telah mencapai 214.468.601 (*World Health Organization*, 2021). Mengacu pada hal tersebut maka sebaiknya stres yang dialami tidak diabaikan begitu saja agar imunitas tubuh tetap dapat terjaga.

## **B. Pembahasan**

Ketidakpastian pandemi COVID-19 yang sedang dialami ternyata menjadi pemicu ketidaknyamanan tersendiri bagi masyarakat dan membuat masyarakat menjadi stres (*Suriastini dkk.*, 2020). Stres sendiri menurut Selye (1976) dapat diartikan sebagai reaksi fisiologis individu ketika berusaha mengantisipasi objek asing yang berusaha memasuki tubuh. Jadi saat seseorang mengalami stres secara psikologis, maka berbagai hal yang menjadi pemicu stres bisa dihayati sebagai objek asing yang mengganggu tubuh (*Herbert & Cohen*, 1993).

Segerstrom dan Miller (2004) mencoba mengulas 300 studi tentang stres dan sistem imun dalam sebuah studi metanalisis. Mereka menemukan ternyata jika stres dirasakan oleh seseorang dalam durasi kurang dari 100 menit, maka ternyata stres tersebut bisa meningkatkan sistem imun. Misalnya saat kita stres saat akan melakukan pidato di hadapan publik, atlet yang akan menghadapi kompetisi, atau musisi yang akan melakukan konser musik. Namun, jika stres yang dirasakan dalam jangka waktu yang lama maka stres tersebut dapat mengganggu kesehatan (*Pinel & Barnes*, 2018). Dalam hal ini stres yang

dirasakan dalam kondisi pandemi COVID-19 termasuk stres yang dirasakan dalam jangka waktu yang lama, karena pandemi COVID-19 sendiri sudah dirasakan oleh orang-orang di seluruh dunia selama lebih dari satu tahun. Selain itu kapan pandemi ini akan berakhir juga masih belum bisa diprediksi.

Stres yang dirasakan dalam jangka waktu pendek (kurang dari 100 jam) ternyata akan menstimulasi sitokin yang terdapat pada sistem imun bawaan untuk membantu tubuh dalam melawan infeksi. Namun, jika stres yang dirasakan dalam jangka waktu yang panjang, maka hal ini akan mengaktifasi sitokin secara terus-menerus. Ini justru berdampak pada penurunan kesehatan, karena sitokin bisa saja menyerang sistem yang ada di tubuh kita termasuk sistem fisiologis organ dalam tubuh (Pinel & Barnes, 2018).

Kondisi stres bisa mempengaruhi imunitas manusia tentu melewati proses fisiologis yang spesifik. Oleh karena itu, berikut ini akan dijelaskan dinamika stres dan imunitas tubuh. Saat manusia stres maka sistem pada tubuh manusia akan ikut teraktivasi. Namun, ada bagian tubuh yang secara spesifik akan teraktivasi. Bagian tubuh tersebut adalah *anterior-pituitary adrenal-cortex system* dan *the sympathetic nervous system adrenal-medulla system*. Kedua bagian tersebut ternyata merupakan bagian dari mekanisme sistem imunitas tubuh. Jika kedua bagian ini teraktivasi, maka sistem imunitas tubuh secara keseluruhan akan teraktivasi. Bagian-bagian dari sistem imunitas tubuh tersebut adalah *T cells* dan *B cells* yang memiliki reseptor untuk *glucokorticoids*; *lymphocytes* yang memiliki reseptor untuk *epinephrine*, *norepinephrine*, dan *glucocorticoids*. Sebagai tambahan, banyak *neuropeptide*

yang dilepaskan oleh neuron saraf justru dihasilkan oleh sel-sel yang terdapat pada sistem imun (Pinel & Barnes, 2018).

### C. Penutup

Uraian yang sudah dijelaskan sebelumnya mengajak kita semua untuk semakin waspada dengan kondisi psikis kita selama menghadapi pandemi COVID-19 ini. Hal ini karena jika kita mengalami stres dalam jangka waktu yang panjang maka hal ini rentang menurunkan imunitas tubuh kita. Tampaknya proses untuk mengelola stres yang dihayati menjadi sangat penting agar stres yang kita rasakan hanya berlangsung dalam durasi yang singkat saja.

### Daftar Rujukan

- Eka Dewi, N. (2021, August). Kasus Masih Naik Turun, Kapan Pandemi Covid-19 Akan Jadi Endemik. *Detikhealth*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5686989/kasus-masih-naik-turun-kapan-pandemi-covid-19-akan-jadi-endemik>
- Herbert, T. B., & Cohen, S. (1993). Stress and immunity in humans: A meta-analytic review. *Psychosomatic Medicine*, 55(4), 364–379. <https://doi.org/10.1097/00006842-199307000-00004>
- Pinel, J., & Barnes, S. (2018). *Biopsychology of Emotion, Stress, and Health*. In *Biopsychology* (10th ed.). Pearson Education.
- Satgas Covid. (2021). Satgas Covid. <https://covid19.go.id/>
- Suriastini, W., Sikoki, B., & Listiono. (2020). Gangguan kesehatan mental meningkat tajam: Sebuah panggilan meluaskan layanan kesehatan jiwa. *SurveyMETER*, 20(2), 4.
- Suryani. (2020). *Stres Hadapi Corona Virus Picu Turunnya Imunitas Tubuh*. Universitas Padjajaran. <https://www.unpad.ac.id/2020/04/stres-hadapi-coronavirus-picu-turunnya-imunitas-tubuh/>
- World Health Organization. (2021). *WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard*. <https://covid19.who.int/>