

MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI KENORMALAN BARU PADA MASA PANDEMI COVID-19

Susi Andrini^{1*}, Rahayu Surasmi²

Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi (Stikom) Inter Studi, Jakarta

*Penulis korespondensi; Email: ussie69@gmail.com

Abstrak: Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi (Stikom) Inter Studi, yang tergabung antara dosen dan mahasiswa khususnya Mahasiswa Konsentrasi *Public Relations* angkatan 2018, pada mata kuliah *Corporate Social Responsibility (CSR) and Ethic*, mengadakan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Kegiatan online ini bertemakan “*Re-Set Our Mental Health In New Normal*”, dengan Judul, “Menjaga Kesehatan Mental di Kenormalan Baru Pada Masa Pandemi covid-19.” Secara umum pandemik Covid-19, telah menimbulkan tingkat kecemasan yang tinggi di antara banyak penduduk dunia dan sebagian masyarakat Indonesia, yang juga tak luput dari rasa kecemasan ini. Karena rasa cemas ataupun takut (*Phobia*) yang berlebihan ini dapat mengganggu aktifitas dan kesehatan mental. Saat ini kita hidup di era “*New Normal*” atau hidup di masa kenormalan baru, akan tetapi pengaruh pandemi ini masih mempengaruhi kondisi mental sebagian masyarakat. Dikarenakan masa pandemi ini menyebabkan adanya “*social distancing*” keterbatasan jarak yang tidak memungkinkan adanya melakukan kegiatan secara langsung atau secara offline dengan jumlah banyak orang, maka kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan secara online. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat agar dapat menjaga kembali kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 baik secara teoritis dan praktiknya dengan melakukan olah pernafasan dalam yoga yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman untuk mengurangi stress. Hasil dari kegiatan ini sangat positif dan pikiran menjadi *fresh* dan tenang setelah para peserta melakukan yoga. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 16 Juli 2020 dengan jumlah peserta sebanyak 73 peserta yang terdiri dari dosen, mahasiswa dan umum.

Kata kunci : Kesehatan Mental, Kenormalan baru, Pandemi Covid-19.

Abstract: *College of Communication (STIKOM) Inter study, which is incorporated between lecturers and students, especially Public Relations Public Relations students, 2018, in the Corporate Social Responsibility (CSR) (CSR) (CSR) and community activities. This online activity has the theme "Re-Set Our Mental Health in New Normal", with the title, "Maintaining Mental Health in Newism in the Pandemic Covid-19 Period." In general, the Covid-19 pandemic, has led to a high level of anxiety among the many population of the world and some Indonesian people, who also did not escape this anxiety. Because of the excessive anxiety or fear (phobia) can disrupt mental activities and health. At present we live in the era of "New Normal" or living in new normality, but the influence of this pandemic still affects the mental conditions of some people. Because this pandemic period causes a "social distance" limitations of distances that do not allow the activities directly or offline with many people, then this community service activities are carried out online. The purpose of this activity is to provide knowledge and understanding to the community in order to keep the mental health in the Covid-19 pandemic period both theoretically and practice by conducting breathing in yoga that can provide a sense of calm and comfortable to reduce stress. The results of this activity were very positive and the mind became fresh and calm after the participants did yoga. This activity was held on Thursday, July 16, 2020 with a number of participants of 73 participants consisting of lecturers, students and general.*

Keywords: *Mental Health, Normality New, Pandemic Covid-19.*

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, adanya pemberitaan tentang virus Corona (Covid-19), telah mengguncangkan dunia. Virus yang berasal dari Wuhan, Cina itu dengan sporadis meyebar keseluruh antero dunia, tak luput juga dengan Indonesia. Virus Covid-19 ini masuk ke Indonesia pada 14 Februari 2020, yang ditularkan dari salah satu Warga Negara Asing (WNA) asal Jepang pada sebuah pesta dansa dengan Warga Negara Indonesia (WNI) di bilangan Kemang Jakarta (Tantiya, 2020).

Pandemi virus COVID-19 tidak hanya mengancam kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental setiap individu. Tentu saja hal ini menimbulkan rasa takut dan panik di kalangan masyarakat. Selain rasa takut yang dirasakan dikalangan sebagian masyarakat, pandemi ini juga membuat banyak orang merasa cemas, bingung, frustrasi dan *stress*. Apalagi dengan adanya kebijakan dari pemerintah untuk berdiam diri di rumah serta adanya kebijakan *social distancing* dan *physical distancing*. Adanya kebijakan dari pemerintah tersebut menimbulkan adanya jarak secara emosional antara keluarga, sahabat, dan lain-lainnya yang dapat saling memberi dukungan bagi sebagian orang. Namun begitu, tidak bagi sebagian orang yang lain, justru hal inilah yang dapat menimbulkan suatu tekanan atau beban yang sangat besar.

Pemberitaan dari berbagai media cetak, elektronik dan internet, mengakibatkan masyarakat dihantui oleh rasa ketakutan dan kecemasan tentang adanya pemberitaan tersebut. Rasa cemas yang hampir menghantui seluruh masyarakat luas, karena apabila orang yang telah terpapar akan mengalami gangguan pernafasan dapat mengakibatkan dengan berakhirnya pada kematian (Diskominfotik Provinsi DKI Jakarta, 2020).

Adanya virus corona (Covid-19) ini dan pemberitaan di berbagai media massa telah memberikan rasa cemas ataupun panik yang berlebihan pada sebagian orang, sehingga masyarakat harus mematuhi untuk selalu menjaga 3 M (mencuci tangan, memakai masker, menjauhi kerumunan), yang mau tidak mau kita harus mematuhihinya. Kebiasaan dengan menjalankan 3M ini salah satu cara untuk mencegah berkembangnya dan penularan virus Covid-19 secara massif.

Secara umum, akibat dengan adanya pandemik Covid-19 ini, telah menimbulkan adanya dan tingkat kecemasan yang tinggi di antara banyak penduduk dunia. Pada satu Jajak pendapat yang dilakukan *American Psychiatric Association*

baru-baru ini telah menemukan, bahwa ada lebih dari sepertiga masyarakat Amerika berpikir bahwa virus Covid-19 secara serius dapat mempengaruhi kesehatan psikologis mereka. Selain itu, panggilan telepon dan SMS ke *hotline* layanan kesehatan mental juga meningkat secara drastis (Rizal Makarim, 2020).

Tidak hanya masyarakat dunia saja, sebagian masyarakat Indonesia juga tak luput dari rasa kecemasan ini. Karena rasa takut (*Phobia*) yang berlebihan itu menyebabkan ada beberapa masyarakat yang benar-benar tidak ingin keluar rumah, rasa cemas yang berlebihan mengganggu aktifitas dan kegiatan lainnya. Selain itu sejumlah orang juga merasa khawatir dengan masalah finansial, pekerjaan, dan masa depan. Walaupun saat ini sudah memasuki fase "*New Normal*" atau hidup di masa kenormalan baru, akan tetapi pengaruh pandemi ini masih mempengaruhi kondisi mental masyarakat.

Melihat situasi dan kondisi ini Stikom Inter Studi, yang tergabung antara dosen dan mahasiswa berkolaborasi mengadakan suatu kegiatan kepada masyarakat yang terintegrasi pada mata kuliah *Corporate Social Responsibility and Ethic* dengan memberikan pengetahuan dan pemahaman untuk menjaga kesehatan mental khususnya bagi civitas akademis dan mahasiswa/i jurusan *Public Relations* dan masyarakat luas pada umumnya. Dikarenakan masa pandemi ini menyebabkan adanya "*social distancing*" keterbatasan jarak yang tidak memungkinkan adanya melakukan kegiatan secara langsung atau secara offline dengan jumlah yang banyak. Oleh karena itu maka kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan secara online. Akibat pandemic Covid-19 ini membuat tatanan baru dalam kehidupan yang mengubah seluruh dunia untuk bersama-sama menggunakan masker, mencuci tangan dan menjaga jarak.

Kegiatan secara online ini adalah hal yang banyak dilakukan pada masa *pandemic* ini. Keterbatasan adanya kerumunan atau acara yang melibatkan banyak orang ataupun mengundang banyak orang adalah suatu hal yang dihindari demi menghambat penyebaran virus yang masih ada. Faktor lain juga belum meratanya vaksinasi untuk meningkatkan '*herd immunity*' di masyarakat, menyebabkan kegiatan secara online ini adalah tepat dilakukan.

Mengambil definisi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Herd Immunity* adalah ketika sebagian besar sebuah populasi kebal terhadap suatu penyakit menular tertentu yang dapat memberikan perlindungan secara tidak langsung atau terbentuknya kekebalan kelompok untuk masyarakat yang tidak kebal terhadap penyakit menular tersebut. Sebagai contoh,

apabila 80% dari suatu populasi memiliki kekebalan terhadap suatu virus, maka empat dari setiap lima orang yang bertemu seseorang dengan adanya penyakit tersebut tidak akan menjadi sakit dan tidak akan menyebarkan virus tersebut lebih jauh. Melalui cara ini, penyebaran virus tersebut dapat segera dikendalikan. Semua itu bergantung kepada seberapa besar penularan dan penyebaran suatu infeksi, biasanya antara 70%-90% populasi yang membutuhkan kekebalan untuk mencapai suatu kekebalan (<https://infeksiemerging.kemkes.go.id/uncategorized/apa-itu-herd-immunitykekebalan-kelompok>).

Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat luas pada umumnya dan civitas akademik Stikom Inter Studi agar dapat menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 baik secara teoritis dan praktiknya. Menjaga kesehatan mental disini dimaksudkan bagaimana mengolah rasa ketakutan, stress dan kecemasan yang berlebihan akibat adanya covid-19, dan juga pemberitaan dari berbagai media cetak, elektronik dan internet. Menurut pendapat seorang psikiater Amerika, Karl Menninger mengatakan bahwa, seorang yang sehat mentalnya, adalah seorang yang mempunyai kemampuan untuk menunjukkan kecerdasan, menahan diri, berperilaku maupun dengan menenggang perasaan dari orang lain, ataupun memiliki suatu sikap hidup dan perasaan bahagia. World Health Organization juga mendefinisikan, kesehatan mental adalah suatu kondisi dari kesejahteraan yang disadari oleh seorang individu, dan di dalamnya ada kemampuan dalam mengelola stress serta kehidupan yang wajar, supaya dapat bekerja dengan produktif dan juga menghasilkan, serta dapat berpartisipasi / berperan serta di dalam komunitasnya (<http://bem.fpsi.um.ac.id/index.php/2018/11/05/kesehatan-mental-dan-sejarah-world-mental-health-day/>).

Jadi dalam artian kesehatan mental disini adalah bagaimana dapat menghindari atau mengelola stres sehingga orang dapat merasa bahagia. Kesehatan mental seperti terdapat di dalamnya yang bisa mempengaruhi atau memberikan dampak psikis pada sebagian masyarakat, misalnya membuat stress ataupun ketakutan berlebihan (*phobia*), tidak berani keluar rumah ataupun dampak psikologis lainnya.

Disamping itu pengabdian kepada Masyarakat ini juga dimaksudkan untuk dapat mendapatkan informasi positif dalam menyikapi, “*new normal*” atau kenormalan baru yang akan berpengaruh kepada kesehatan mental bagi sebagian orang dan menurunnya immunitas.

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 16 Juli 2020 melalui aplikasi Zoom dalam thema “*Reset Our Health In New Normal.*”

METODE PELAKSANAAN

Metode yang diterapkan pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, pada awalnya dosen memberikan pemahaman dan wawasan serta mendiskusikannya dengan para mahasiswa, tentang situasi dan kondisi yang terjadi saat ini di era Covid-19. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini di sinergikan dalam mata kuliah *Corporate Social Responsibility and Ethics* atau (CSR). CSR adalah kewajiban Setiap perusahaan terhadap lingkungan sekitarnya. Dimana perusahaan diharuskan untuk memberi / peduli serta peka dan bertanggung jawab untuk membantu masyarakat yang ada pada lingkungan di sekelilingnya, sehingga masyarakat merasa terbantu dengan adanya kegiatan CSR dari perusahaan. Begitupun dengan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan di Perguruan Tinggi, dengan adanya kegiatan pengabdian ini dapat memberikan hasil/output yang baik dan berguna bagi masyarakat disekitarnya. Adapun jenis atau katagori kegiatan CSR yang diberikan perusahaan ini tidaklah jauh berbeda dengan apa yang dilakukan oleh Perguruan Tinggi, seperti misalnya; jenis-jenis kegiatan dalam bidang Pendidikan, Kesehatan, Olah Raga, Seni Budaya, lingkungan maupun Pemberdayaan dan Perempuan. Dalam konteks akademisi hal ini sesuai dengan Tri Dharma Perguruan tinggi (Pengajaran, Penelitian dan Pengabdian). Oleh karenanya mata kuliah CSR ini dapat disinergikan dengan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Sesuai dengan observasi dan pengamatan, karena adanya pandemic Covid-19 ini dan keterbatasan untuk mengadakan sebuah kegiatan dengan banyak orang, maka disepakati bersama untuk menyelenggarakan kegiatan ini secara Online. Dosen kemudian memberikan arahan kepada mahasiswa untuk membuat proposal kegiatan yang di tujukan kepada LPPM dan Waket 1 bidang akademisi untuk memberikan izin dan surat tugas dalam kegiatan yang dipilih yaitu lewat webinar melalui aplikasi zoom meeting dengan kapasitas 100 (serratus) orang. Kegiatan bertemakan “*RESET OUR HEALT IN NEW NORMAL*” ini ditujukan untuk civitas akademisi Stikom Inter Studi dan masyarakat sekitarnya juga umum.

Kemudian mahasiswa membuat flyer dan poster serta registrasi pendaftaran melalui *google form*. Webinar Pelaksanaa kegiatan Pengabdian

Kepada Masyarakat ini dibuka Oleh MC dan dilanjutkan oleh dosen pembimbing, Dra. Susi Andrini., M.Si, sekaligus sebagai moderator dan pembuka acara yang menjelaskan maksud, latar belakang, tujuan dari webinar ini diadakan sebagai bentuk Tri Dharma Penguruan Tinggi dalam Pengabdian Kepada Masyarakat. Dilanjutkan laporan dari ketua pelaksana yang disampaikan oleh Mahasiswa, kemudian selanjutnya, dibuka oleh Ketua STIKOM Inter Studi, Prof.Dr.Martani Huseini. Akibat pandemi Covid-19 ini membuat ketakutan yang berlebihan, sehingga perlu dicari upaya bagaimana cara mengatasinya, misalnya dengan berolah raga. Salah satu olah raga yang dipilih adalah yoga, karena yoga dianggap sebagai olah raga terobosan baru yang bisa dilakukan sendiri untuk menenangkan hati pikiran jiwa dan raga, karena bersifat teknis, dalam webinar ini menghadirkan seorang dokter dan juga praktisi yoga yang mumpuni di bidangnya yaitu Dr. Andriani Sugiantoro dan Ruru Pangestu.,Psi. sebagai seorang psikolog dan praktisi dalam terapy mental.

Pengabdian Kepada Masyarakat mem-berikan kuis / pertanyaan / angket melalui google form sebagai bahan evaluasi adanya kegiatan webinar ini. Selama kegiatan berlangsung, para mahasiswa juga melakukan pengamatan lewat layar video zoom meeting, pen-dokumentasian bentuk foto maupun video yang juga di *upload* di kanal youtube setelah semua usai untuk konsumsi *public*. Berdasar-kan data dan informasi yang diperoleh dari mahasiswa, kemudian para mahasiswa bersama dosen menganalisa efektivitas setiap aktivitas yang dilakukan, mengevaluasi, dan memberikan rekomendasi melalui laporan yang dibuat, sehingga terwujud penyajian artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 16 Juli 2020, dimana persiapan sudah dimulai oleh para mahasiswa yang tergabung dan didampingi dosen pembimbing. Melalui aplikasi Zoom yang sudah dibuka oleh MC pada pukul 12.30 WIB, yang juga dipandu oleh salah seorang mahasiswa dan panitia. Sembari mempersiapkan segala sesuatunya, Link zoom sengaja dibuka lebih awal satu jam sebelum acara, untuk menghindari *crowdit* ataupun molornya waktu, sehingga acara bisa dimulai tepat waktu. Web untuk *Link zoom* ini diberikan kepada para peserta melalui email yang sudah terdaftar atau pesan Whatsapp yang data para peserta itu diambil dari registrasi awal melalui formulir di google (*google form*).



Gambar 1. Flyer Kegiatan

Pada kesempatan ini peserta webinar diajarkan bagaimana menjaga dan mengatasi stres lewat pernafasan dalam yoga. Pertama kali dengan melakukan *pranayama* (latihan olah pernafasan) untuk mencapai ketenangan (jiwa) dan kesehatan fisik juga psikis. Tahapan selanjutnya adalah, pada penghujung acara panitia

The registration form is titled 'MENTAL HEALTH' and 'Registration Talkshow dan Diskusi "RE-SET OUR MENTAL HEALTH IN NEW NORMAL"'. It includes a note to complete the form and a list of fields: 'Alamat email *', 'Nama Lengkap *', 'Ura *', 'Domisili *', and 'Jenis Pekerjaan *'. The 'Jenis Pekerjaan *' field has radio button options: mahasiswa, freelance, pelajar, pegawai swasta, and yang lain. A 'NOTES' section at the bottom states: 'Silahkan Lupa dan Tanyakan dan Diskusi "RE-SET OUR MENTAL HEALTH IN NEW NORMAL" akan dikirim melalui email peserta.'

Gambar 2. Formulir Pendaftaran

Acara dimulai dan di buka terlebih dahulu oleh MC, yang diawali dengan sambutan dari dosen pembimbing mata kuliah *CSR & Ethics* sekaligus memberikan penjelasan atau gambaran mengapa dan tujuan dari pelaksanaan webinar ini dilaksanakan sebagai bentuk dan bagian dari AbdiMas (Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat). Dikarenakan pandemic Covid-19 yang memberikan dampak psikis pada sebagian masyarakat sehingga membuat stress ataupun ketakutan berlebihan (*phobia*) seperti misalnya tidak berani keluar rumah ataupun dampak psikologis lainnya yang memengaruhi kesehatan mental. Kemudian acara dibuka oleh Ketua STIKOM InterStudi dan perkenalan narasumber yang dibacakan oleh host. Setelah *ceremony* pembuka dilakukan, ada penampilan dari mahasiswa/i Stikom Interstudi dengan membawakan lagu yang bertemakan tentang Covid-19. Jumlah personil yang terlibat dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini sebanyak 15 mahasiswa dan 2 orang dosen pendamping yang turut mengarahkan dan berdiskusi sejak awal rencana kegiatan.

Sesuai dengan tujuan kegiatan ini diselenggarakan adalah untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat agar dapat menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 baik secara teoritis dan praktiknya, dengan melakukan olah pernafasan dalam yoga yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman untuk mengurangi stress.

Sebanyak 73 peserta terdiri dari mahasiswa, karyawan, dan dosen dari STIKOM INTER STUDI yang semuanya berjumlah 43 orang dan sisanya 30 orang terdiri dari masyarakat umum yang berasal dari berbagai daerah seperti ; Aceh, Medan, Riau, Jambi, Sumatera Barat, Lampung, DKI Jakarta, Kalimantan, Semarang, Surabaya, dan Bali.

Hasil yang di dapat bagi para peserta pada kegiatan webinar pengabdian kepada masyarakat ini adalah, melalui teori dan presentasi dari nara sumber dapat memberikan bertambahnya pengetahuan dan wawasan, bagaimana mengelola dan mengupayakan kesehatan mental untuk mencegah stres, rasa cemas, takut yang berlebihan dan lain sebagainya. Setelah mendengarkan teori dan tanya jawab (diskusi), para peserta juga merasakan bertambah manfaatnya ketika mengikuti gerakan yoga dan meditasi melalui olah pernafasan yang diajarkan oleh nara sumber melalui aplikasi Zoom.

Dari google form dan angket yang disebar panitia kepada para peserta, semua menyatakan rasa puas dan mendapatkan pengetahuan yang berarti setelah mengikuti webinar ini, bagaimana mengelola dan mencegah stress

lewat pengetahuan yoga melalui latihan olah pernafasan dan *seft talk- (Spiritual, Emotional, Freedom, Technique)* sebagai afirmasi pada diri sendiri, yang dapat mengatasi rasa takut dan meningkatkan imun di masa pandemic Covid-19. Sehingga apa yang menjadi tujuan dalam webinar ini tercapai yakni dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat (khususnya para peserta webinar) agar dapat menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. Pengetahuan dan wawasan yang di dapat tidak hanya pada tataran teoritis saja, namun juga pada praktik yang juga di ajarkan pada kegiatan webinar pada tersebut. Melalui gerakan-gerakan yoga dengan latihan pranayama atau olah pernafasan, dapat memberikan rasa tenang dan nyaman untuk mengurangi stress. Hasil dari kegiatan ini sangat positif sehingga pikiran menjadi *fresh* dan tenang setelah para peserta memperoleh pengetahuan teoritis dan mengaplikasikannya dalam praktik bersama.

Waktu dan Mekanisme Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan secara online melalui aplikasi Zoom. Acara dibuka pada pukul 12:30 WIB yang diawali dengan beberapa sambutan dan perkenalan narasumber oleh host dan ditutup pada pukul 16.00 WIB dengan hiburan penampilan sebuah cover lagu oleh mahasiswa dan mahasiswi Stikom Inter Studi. Adapun susunan acaranya dapat dilihat pada Tabel 1.

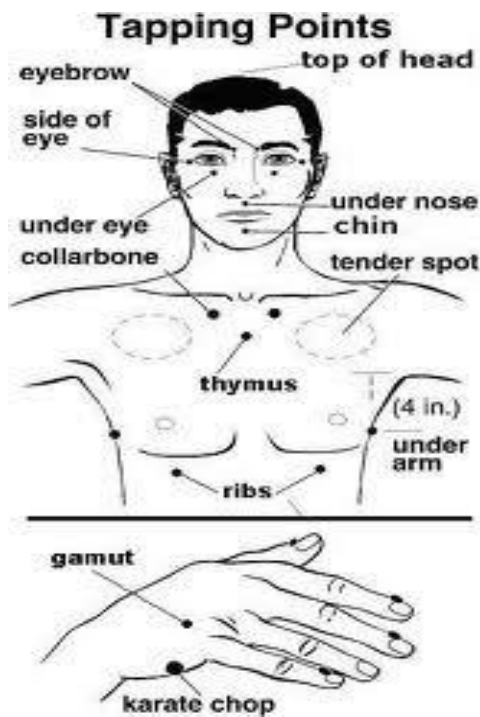
Tabel 1. Susunan Acara

WAKTU (WIB)	ACARA
12.30-13.30	<i>Briefing</i> dan Persiapan Panitia
13.30-13.40	Pembukaan Acara Oleh MC
13.40-14.00	Sambutan Dosen Pembimbing
14.00-14.10	Sambutan dan Pembuka Oleh Ketua STIKOM InterStudi : Prof. Dr. Martani Husein.
14.10-14.20	Penampilan Akustik
14.20-14.30	Perkenalan (Narasumber) Ruru Pangestu, S.Psi dr. Andriani Sugiantoro
14.30-15.15	Sesi Talkshow
15.15 – 15.45	Sesi Tanya Jawab
15.45-16.00	Penampilan dari Mahasiswa Public Relations 2018
16.00 - Selesai	Penutupan Acara & Evaluasi

Paparan Materi

Seminar berupa *Talk Show* ini dibuka oleh mahasiswa PR, Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi (STIKOM) InterStudi, dengan mempersembahkan sebuah lagu lewat nada dan irama dengan judul, “*Semua kan Berlalu,*” yang dinyanyikan oleh *Love*, dan diakhiri dengan lagu “*Demi Raga Yang Lain*” yang dinyanyikan bersama oleh *Bianca, Nanda, Grace, Love, Natasha, Laila, Uti, dan Bianse*. Dua pakar dihadirkan di bidangnya baik Psikolog maupun bidang kedokteran. Dua pakar itu adalah lebih ke arah praktik untuk mengatasi stress ataupun membuat hati dan jiwa tenang sehingga sehat baik jasmani dan rohani

Seft Talk



Gambar 3. Titik 2 Jari

Covid-19 menimbulkan banyak masalah kejiwaan dalam masyarakat seperti stress / tension / under-pressure, serta menimbulkan banyak masalah kejiwaan dalam masyarakat, beberapa ada yang merasa ketakutan secara berlebihan (*phobia*). Ruru Pangestu., Psi, seorang psikolog dan praktisi memberikan tips untuk mengatasi *phobia* dengan memberikan sugesti positif pada diri sendiri atau berbicara dengan diri sendiri (*SEFT talk-Spiritual, Emotional, Freedom, Technique*) sebagai afirmasi pada diri sendiri dapat mengatasi rasa takut dan meningkatkan imun. “*What You Think, What You Feel* “. Dari beberapa rasa kecemasan ini, ada lima (5) hal yang dapat dilakukan, yaitu 1)

Menyadari segala sesuatu itu datang dari Tuhan; 2) Fokus dengan apa yang sedang kita kerjakan saat ini; 3) Ikhlas atas apa yang sudah terjadi; 4) Pasrahkan semuanya atas upaya yang telah dilakukan; dan 5) Selalu bersyukur dan berterima kasih atas nikmat yang didapatkan. Diberikan juga pengetahuan untuk memukul atau mengetuk titik-titik tertentu yang dikenal dengan metoda ketukan 2 jari untuk menghilangkan rasa takut. Silakan di lihat dalam tayangan video pada link web <https://www.youtube.com/watch?v=OIIPc2buUig>.

Kaitan *phobia* dengan adanya wabah corona ini salah satunya adalah terdapat orang-orang yang berlebihan dengan rasa cemas yang ditimbulkan. Adanya cara *Spiritual, Emotional, Freedom, Technique (SEFT)* dapat membuat rasa takut atau imunnya bertambah dikarenakan adanya wabah corona. Semua rasa cema dapat diatasi dengan cara atau metoda ketuk dengan dua jari yang dikenal dengan metoda SEFT dengan mengetuk titik-titik syarat yang terlihat seperti pada Gambar 3, dimana cara tersebut dapat membantu membebaskan kita dari faktor emosional yang sangat berpengaruh pada keadaan fisik. “Jika kita mengalami stress namun kita tidak menyadarinya dan tidak mengakui bahwa kita sedang mengalami stress maka kita akan mendapatkan tekanan dan kita dapat melakukan self talk untuk mengajak sistem imun tubuh kita untuk menjadi yang lebih baik,” jelas Ruru.

Stress

Dalam penjelasan yang diberikan oleh dr. Andriani Sugiantoro, ahli kecantikan dan praktisi yoga juga menjelaskan bahwa, terkait dengan adanya Covid-19, *stress, tension, under-pressure* seringkali di jumpai. Tidak semua stress itu buruk yang berakibat ke badan dan jiwa, contohnya adalah bilamana kadarnya cukup, dalam arti, stress membuat diri kita termotivasi. Stress sebagai alarm berbahaya kalau kondisi stress dalam kadar tinggi. Apabila dikaitkan dengan Covid-19, banyak mendengar berita corona yang dapat menimbulkan beban pikiran dan menambah kadar stress bisa menjadi dosis tinggi dan berakibat buruk apabila terjadi dalam tenggang waktu yang lama.

Andriani menjelaskan, bahwa sebetulnya kita perlu mengetahui manifestasi dari adanya stress, sampai manakah alarm bahayanya. Pertama adalah manifestasi secara pikiran atau emosi dapat meliputi rasa takut, khawatir, serta cemas (bingung, tidak tenang, dan mudah marah). Kedua, manifestasi fisik yaitu daya tahan tubuh menurun, mudah terserang penyakit

disebabkan kualitas tidur yang tidak teratur sehingga juga menyebabkan nafas pendek.

Bagaimanakah cara mengatasi stress? Pada akhirnya tergantung dari diri kita sendiri apakah kita tetap mau menjadi bagian dari masalah, atau bagian dari solusi. Ada dua cara untuk mengatasi masalah itu, yaitu dengan cara eksternal dan internal. Eksternal, contohnya saat keluar rumah, tetap harus mematuhi protokol kesehatan, dan mengetahui berita tentang Covid dari sumber-sumber yang terpercaya. Internal, kita harus dapat menyadari letak akar permasalahan stress, memiliki keyakinan diri, dan melihat empat (4) pilar kehidupan. Empat (4) pilar kehidupan yang dimaksud adalah sebagai berikut, yang dijelaskan pula ada empat pilar kehidupan (*Avau*) yang harus diperhatikan yaitu; a) *Aar* (makanan minuman - *food*), b) *Vihar* (istirahat & relaksasi - *rest & recreation*), c) *Achar* (pola hidup sehat - *healthy routines*), dan d) *Vichar* (pikiran - *thoughts*).

Dalam melakukan pola hidup sehat ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Pertama, menjaga keseimbangan fisik dengan lakukan olah tubuh secara rutin di pagi hari yang bertujuan agar sirkulasi tubuh menjadi sehat dan terasa segar. Selain itu, tidur lebih awal juga dapat membantu segala sel-sel dalam tubuh kita terasa lebih *rileks* dan membuat pikiran menjadi lebih jernih. Hal kedua, bagaimana kita dapat membangkitkan semangat juga antusias dengan melakukan kreativitas ataupun hal-hal yang membuat kita merasa senang sehingga dapat menaikkan *mood*.



Gambar 4. Presentasi Dampak Covid-19



Gambar 5. Presentasi Mengatasi Stress

Salah satu alternatif mencegah stress yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan berYoga. Yoga berfungsi untuk mengarahkan pikiran supaya fokus sesuai dengan kemauan diri kita sendiri. Adapun Jenis dari yoga dibagi atas; pertama adalah Hatha Yoga, yaitu melakukan latihan melalui pernafasan / gerak dan nafas dan yang kedua adalah Raja Yoga (olah jiwa). Di dalam diri kita terbagi atas beberapa jenis pikiran yakni positif, negatif, dan pikiran sia-sia. Selain kesehatan fisik yang harus di jaga selama pandemi covid-19, kesehatan mental juga harus diperhatikan. Oleh karena itu mulai sekarang, kita harus selalu memiliki gaya hidup yang sehat untuk memelihara kesehatan mental karena kesehatan mental juga dapat mempengaruhi kehidupan kita secara keseluruhan.



Gambar 6. Praktek Yoga olah Pernafasan (Anulom Vilom) untuk mencegah Stress

Di akhir sesi ini, dr. Andriani yang juga seorang praktisi yoga, mengajak para peserta webinar melakukan yoga dengan olah pernafasan (*pranayama*) yang dikenal dengan istilah dalam yoga yaitu *anulom vilom*. Untuk mengatasi masalah stress yang pertama kali dilakukan adalah dengan cara menutup hidung kiri, lalu Tarik nafas dari lubang hidung kanan, kemudian tutup hidung kanan, lalu keluarkan nafas dari hidung kiri. Lakukan berulang kali dengan mengganti stepnya. Yang perlu diingat jika menutup lubang hidung sebelah kanan maka mengambil dan menguarkan nafas juga lewat lubang hidung kanan. Kemudian lakukan sebaliknya dan lakukan berulang-ulang secara bergantian. Pranayama ini baik dilakukan sebelum tidur dan saat pagi hari, fungsinya untuk mengatasi rasa stress, menenangkan pikiran dan baik untuk olah pernafasan.

Orang yang stress akan mudah sekali memiliki rasa khawatir yang tinggi (*worry*), cemas (*anxiety*), bingung, tidak tenang, mudah marah. Cara mengatasinya bisa 1) secara eksternal (terbatas / tidak permanen) dan secara 2) internal (tak terbatas / permanen. Maksudnya adalah mengatasi stress dari dalam diri sendiri jauh lebih baik dibanding dari luar. Secara eksternal ini juga harus dapat memenuhi

tanggung jawab pribadi dan sosial, tahu fakta yang dari sumber terpercaya tentang virus Covid-19, mengambil langkah yang tepat dengan mengikuti protokol kesehatan guna pencegahan penyakit untuk diri sendiri dan orang lain. Sedangkan secara internal itu dapat diketahui dan menyadari letak akar permasalahan stres, dan miliki keyakinan diri.

Akar permasalahan dari stress ini ada di dalam kehiwaan / jiwa / mental / pikiran & emosi yang terganggu, bukan di luar (fisik). Maka ubahlah masalah menjadi solusi dengan kekuatan akal budi (*intellect*), karena keunggulan spesies manusia dibanding spesies lain terletak pada akal budi, kemampuan dengan beradaptasi (menyesuaikan diri), kemampuan mencipta (*to create*) akan memberikan kebaikan dan *result* (hasil) yang baik, bebas, damai, tenang, selalu ceria, serta bahagia, dan sebagainya, keyakinan diri sehingga mampu mengatasi masalah, ubah ketakutan menjadi kepercayaan dan keyakinan/ iman kepada Tuhan, jangan terlalu merasa khawatir, karena masalah datang dan pergi. Ujian (masalah) datang untuk membuat atau menjadikan pengalaman baru untuk menjadi maju, dan naik kelas. *do your part duty* lakukan bagian / part peran kita sendiri, dimana kita harus juga menyayangi, menjaga, ataupun memperhatikan diri sendiri (*take care of yourself*). Ada tiga jenis makanan dan minuman yang diperlukan tubuh yaitu asupan nutrisi yang baik untuk tubuh agar tubuh tidak kekurangan zat gizi (*complete nutrients*), sattvic food, natural digestion / makanan yang sesuai dengan organ pencernaan). Rekreasi, hidup teratur dan seimbang, dan juga buatlah jadwal harian pribadi yang sesuai untuk diri sendiri.

Hidup teratur makan sehat cukup tidur dan berolah raga dapat memberikan hidup seimbang dan sehat, oleh karenanya diperlukan dalam mengatur jadwal harian, yang akan memberi manfaat misalnya dengan buat prioritas, alokasi energi sepanjang hari untuk hal yang produktif, beristirahat, membuat perencanaan untuk hari ini, menikmati keseimbangan dan kegembiraan dalam hidup (*don't push yourself too much – slow down a bit – and it's okay*). Sarana realisasi diri, meningkatkan respek diri / *self respect* (saya memiliki keistimewaan yang bisa saya gunakan untuk membantu diri sendiri dan orang lain).

Tips ini bisa dimulai dengan hal berikut.

a. Di awal hari

Usahakan tidak pegang hp, tidak dengarkan berita-berita dunia, terima dan syukuri keberadaan kita saat ini (*accept your ownself*), lakukan olah raga atau yoga, meditasi, baca renungan / kitab suci / kata-kalimat motivasi

lainnya, bangkitkan semangat & antusias dengan kreativitas, menikmati dan bahagia dengan waktu yang kita punya dan waktu untuk iri sendiri, termasuk menikmati kesenangan (hargai kehidupan), bawa kebahagiaan & kegembiraan, dalam hidup (perbaiki *mood*), rilek, semua ini akan membuat imunitas meningkat.

b. Tidur malam lebih awal

Paling lambat pukul 10.30 pm / 22.30 WIB (sesuai kerja hormon), saat menjelang tidur malam hindari / kurangi nonton TV, gosip / bicara ngalor-ngidul yang dapat membuat beban di pikiran, pikiran terasa tumpul dan berat sehingga tidur akan terganggu. jaga keseimbangan antara tidur / istirahat dan aktivitas. Dengan begitu organ-organ tubuh terjaga baik dan imunitas meningkat serta tidak mudah sakit.

c. Pola hidup sehat dan yoga

Jaga keseimbangan fisik, lakukan olah tubuh / exercise yang akan membuat tubuh sehat, suasana hati (mood) stabil baik. Setiap 90 menit ubah aktivitas (sesuai satu siklus = 90 menit), pikiran tetap aktif tapi terjaga rileks (seimbang). Isi hidup dengan kegiatan yang bermanfaat. Jauhkalah segala pikiran negatif ataupun sia-sia karena itu akan membuang waktu saja (*waste time*). Arahkan ke pikiran positif dan bermanfaat melalui olahraga atau yoga sehingga stres hilang. Yoga mengarahkan pikiran supaya fokus sesuai kemauan kita, hatha yoga - melalui latihan gerak dan napas (olah raga) dan raja yoga - melalui meditasi (olah jiwa). Silakan ikuti di channel https://www.youtube.com/results?search_query=reset+our++health+stikom+interstudi

Akhir Kegiatan

Beberapa saat sebelum ditutup, ada suguhan *performance* dari mahasiswa/i STIKOM Inter Studi melalui lantunan lagu yang berjudul “Demi Raga Yang Lain.” Sekitar 15 menit sebelum acara di tutup, panitia juga menyebarkan angket questioner kepada para peserta dan dikembalikan sebanyak 80% lebih (kira-kira sebanyak 63 angket) yang dikembalikan dan 10 yang tidak dikembalikan ke panitia. Sebagai apresiasi panitia memberikan sertifikat yang telah mengisi dan mengembalikan angket kuisisioner yang diberikan lewat *Google Form*. Kegiatan ini juga diliput dan mendapatkan dukungan dari media online CSR Indonesia (www.csr-indonesia.com).

Apakah Pembicara cukup kompeten di bidangnya? *

1 2 3 4 5
sangat tidak setuju ○ ○ ○ ○ ○ sangat setuju

Apakah materi yang diberikan seri tanya jawab cukup? *

1 2 3 4 5
sangat tidak setuju ○ ○ ○ ○ ○ sangat setuju

Apakah jawaban dari seri tanya jawab memuaskan dan sesuai fakta? *

1 2 3 4 5
sangat tidak setuju ○ ○ ○ ○ ○ sangat setuju

Apakah materi yang diberikan dapat disampaikan dalam kelompok seefektif? *

1 2 3 4 5
sangat tidak setuju ○ ○ ○ ○ ○ sangat setuju

Apakah materi yang disampaikan sesuai dengan waktu yang tersedia? *

1 2 3 4 5
sangat tidak setuju ○ ○ ○ ○ ○ sangat setuju

Apakah jika ada seminar online lagi anda berkenan diikutinya? *

1 2 3 4 5
sangat tidak setuju ○ ○ ○ ○ ○ sangat setuju

Seberapa banyak kah topik yang di sampaikan narasumber? *

1 2 3 4 5
sangat tidak setuju ○ ○ ○ ○ ○ sangat setuju

Saran dan Kesan untuk Acara Talk show dan Diskusi "RE-SET OUR MENTAL HEALTH IN NEW NORMAL" *

Jawaban Anda

Gambar 7. Angket Kuesioner di Akhir Acara

KUESIONER- TALK SHOW DAN DISKUSI "RE-SET OUR MENTAL HEALTH IN NEW NORMAL"

Mohon perlakuan di bawah ini di dengan lengkap untuk mendapatkan identifikasi

Terimakasih
 * wajib

Alamat email *

Email Anda

Nama Lengkap *

Jawaban Anda

Seberapa kah manfaat yang anda rasakan mengikuti talk show dan diskusi ini? *

1 2 3 4 5
sangat tidak setuju ○ ○ ○ ○ ○ sangat setuju

Apakah anda menyukai seminar online ini? *

1 2 3 4 5
sangat tidak setuju ○ ○ ○ ○ ○ sangat setuju

Apakah pengaturan waktu serial optimal? *

1 2 3 4 5
sangat tidak setuju ○ ○ ○ ○ ○ sangat setuju

Apakah tema seminar ini sesuai dengan materi pembicara? *

1 2 3 4 5
sangat tidak setuju ○ ○ ○ ○ ○ sangat setuju

Apakah narasumber melakukan interaksi 2 arah? *

1 2 3 4 5
sangat tidak setuju ○ ○ ○ ○ ○ sangat setuju

Gambar 8. Angket Kuesioner di Akhir Acara

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Secara keseluruhan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan secara online di masa pandemi Covid-19 sudah tepat dengan alasan untuk menghindari kerumunan dan menghadirkan banyak orang ataupun kerumunan karena adanya *social distancing*. Era kenormalan baru memberikan warna baru tersendiri untuk dapat mempergunakan teknologi

dalam melakukan sesuatu, termasuk dalam kegiatan webinar ini. Semua peserta mendengarkan dengan khidmat baik penjelasan, teori dan melakukan praktik yoga dalam menjaga kesehatan mental. Hampir seluruh peserta webinar dan 80% lebih dari mereka cukup puas dan merasakan *fresh* atau kebugaran baik dalam mental, pikiran (psikis) dan phisik. Hal ini diketahui dari *feed back google form* yang diisi oleh para peserta webinar ini.

Kegiatan semacam ini baik dilakukan untuk dibuatkan series sehingga ada wadah untuk berdiskusi dengan para pakarnya selain tentunya mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang benar. Penjelasan secara teoritis diperkaya dengan melakukan praktiknya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh mahasiswa peserta program Pengabdian Masyarakat mata kuliah *Corporate Social Responsibility and Ethics* angkatan 2018 pada semester ganjil 2019 / 2020 yang telah berkolaborasi bersama dosen untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam Pengabdian Kepada Masyarakat. Ketua Stikom InterStudi, Para dosen, Karyawan dan Mahasiswa (Civitas Akademik). Dan Spesial terimakasih banyak kepada Ketua STIKOM Inter Studi, Prof Dr. Martani Huseini, bapak Ruru Pangestu dan dr. Andriani Sugiantoro, juga kepada semua yang mendukung dan terlibat dalam acara ini dan tak dapat disebut satu-satu di sini, dan juga tentunya para sponshorship kegiatan ini Meprindo dan media csr-indonesia.com.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna, L. K. (2020). *Tingkat Kecemasan akibat Wabah Virus Corona Meningkat*. Lifestyle. Kompas.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2020/03/26/112749520/tingkat-kecemasan-akibat-wabah-virus-corona-meningkat>
- Dani, J. A., & Mediantara, Y. (2020). *Covid-19 dan Perubahan Komunikasi Sosial*. 3, 94–102. <https://doi.org/10.30596/persepsi.v>
- de Hoog, N., & Verboon, P. (2020). Is the News Making Us Unhappy? The Influence of Daily News Exposure on emotional States. *British Journal of Psychology*, 111(2), 157–173. <https://doi.org/10.1111/bjop.12389>
- Diskominfotik Provinsi DKI Jakarta. (2020). *Informasi Dasar Corona*. Corona.jakarta.go.id. <https://corona.jakarta.go.id/id>
- dr. Merry Dame Cristy Pane. (2021). *Virus Corona*.

- <https://www.alodokter.com/virus-corona>
Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Junaidi. (2018). Mengenal Teori Kultivasi dalam Ilmu Komunikasi Cultivation Theory in Communication Science. *Simbolika*, 4(1), 42–51. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/simbolika%0AMengenal>
- Mustika, T., & Anggraini, R. (2019). Pengaruh Terpaan Media Terhadap Reputasi Lembaga Pemerintah. *Inter Script: Journal of Creative Communication*, 1(1), 66–79. <https://doi.org/10.33376/is.v1i1.350>
- Ison, M. H. (2013). *Pengantar Teori-teori Kepribadian* (Y. Santoro & M. Chasan (eds.)). Pustaka Pelajar.
- Pahrevi, D. (2020). *Ada 57 Kasus Positif Covid-19, Ratusan Warga RW 02 Pondok Kelapa Jalani Rapid Test*. <https://megapolitan.kompas.com/read/2020/06/08/17042671/ada-57-kasus-positif-covid-19-ratusan-warga-rw-02-pondok-kelapa-jalani>
- Rizal Makarim, D. F. (2020). *Cemas Berlebih Akibat Pemberitaan Coronavirus, Ini Efek Sampingnya*. <https://batampos.co.id/2020/05/14/cemas-berlebih-akibat-pemberitaan-coronavirus-ini-efek-sampingnya/>
- Tantiya, N. N. (2020). *Cerita Lengkap Asal Mula Munculnya Virus Corona di Indonesia*. <https://www.merdeka.com/trending/cerita-lengkap-asal-mula-munculnya-virus-corona-di-indonesia.html>
- Widoawati, D. (2012). Efek Media Massa Terhadap Khalayak. *Jurnal Adzikra*, 3(1), 75–98. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>