



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
ANTASARI BANJARMASIN

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3257627 Faksimili (0511) 3254344
e-mail: info@uin-antasari.ac.id website: www.uin.antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL UJI PLAGIASI

Nomor : B-284/Un.14/I/KP.07.6/03/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd
NIP : 196512141992032002
Pangkat/Gol : Pembina / (IV/a)
Jabatan : Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan/
Ketua Pelaksana Evaluasi Karya Ilmiah
UIN Antasari Banjarmasin.

Telah memeriksa uji plagiasi dengan menggunakan www.turnitin.com kepada :

Nama : Dr. Noor Alfu Laila, M.Pd
NIP : 19830902200912205
Pangkat/Gol : Penata Tk. I / (III/d)
Jabatan : Lektor
Karya Ilmiah : Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan (Esai-esai pada
Masa Pandemi)
Hasil Uji Plagiasi : 13%
Rekomendasi : Baik degan Hasil 13%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Banjarmasin, 20 Maret 2023
Yang memeriksa

[Signature]
Dr. Hj. Nida Mufidah, M.Pd



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN

Jalan A. Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3257627 Faksimili (0511) 3254344
e-mail: info@uin-antasari.ac.id website: www.uin.antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL UJI KEMIRIPAN

No: 41/Un.14/IV/TV-CP/02/2023

Anggota Tim Verifikasi dan Validasi Karya Ilmiah Dosen UIN Antasari di bawah ini,

Nama Verifikator : Moh. Iqbal Assyauqi, M. Pd
Jabatan : Anggota Tim

telah melaksanakan uji kemiripan terhadap karya ilmiah yang berjudul "MEMELUK BUMI, MENEBAK KEBAIKAN (ESAI-ESAI PADA MASA PANDEMI)", karya:

Nama : Dr. Noor Alfu Laila, M. Pd
NIP : 198309022009122005
Pangkat/Gol : III d
Jabatan : Penata Tk.I

Berdasarkan hasil pemeriksaan dengan menggunakan www.turnitin.com kemiripan karya di atas adalah 13 % (tiga belas persen).

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 5 Februari 2023
Koordinator Tim,



Muhammad Iqbal, S. Th.I., MSI., Ph. D
NIP 197709062008011011



12

by Noor Laila

Submission date: 13-Feb-2023 08:15AM (UTC+0700)

Submission ID: 2012497800

File name: BUKU_Memeluk_Bumi_04_NOV.pdf (4.05M)

Word count: 45369

Character count: 291395



1

Memeluk Bumi,

Menebarkan Kebajikan

(Esai-Esai pada Masa Pandemi)



Elizabeth Ari Setyarini dkk.

Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan

(Esai-Esai pada Masa Pandemi)

ideas
PUBLISHING



1
IP.031.08.2021

Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan
(Esai-Esai pada Masa Pandemi)

Elizabeth Ari Setyarini, Ellen Theresia, Efnie Indrianie, Ely Satiyasih Rosali, Fifie Nurofia, Gianti Gunawan, C. M. Indah Soca R. Kuntari, Ira Adelina, Jane Savitri, Ridawati Sulaeman, Helianny Kiswantomo, Ria Wardani, Lita Lyvia Saleh, Sedarnawati Yasni, Tatik Raisawati, Ismaniar, Meilani Rohinsa, Noor Alfulaila, Nashrullah Pettalolo, Stefani Lily Indarto, Henny Suharyati, Elliati Djakaria, I Nyoman Natanael, Akhlis Nur Fu'adi, Isabella Isthipraya Andreas, Ratna Widiastuti, Rosida Tiurma Manurung, Seriwati Ginting, Yuspendi, Jordy Satria Widodo, Karna Mustaqim, Eko Sumartono, Aries Abbas, Netty Nurdiyani, Sasongko, Olga Catherina Pattipawaej, Mansur, Maya Malinda

1
Pertama kali diterbitkan pada Agustus 2021
Oleh **Ideas Publishing**
Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalie No. 110
Kota Gorontalo
Surel: infoideaspublishing@gmail.com
Anggota IKAPI No. 001/GORONTALO/14

ISBN: 978-623-234-182-1

Penyunting : Mira Mirnawati
Penata Letak : Siti Khumaira Dengo
Ilustrasi Tata Letak : Freepik.com
Perancang 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

Sambutan Ketua Umum Komunitas Penulis Ilmiah Nusantara — ix

KESEHATAN MENTAL..... 1

1. Mampukah Kita Hidup Berdampingan dengan *Covid-19*? — 3
— Elizabeth Ari Setyarini
2. Strategi Pengasuhan di Masa Pandemi — 11
— Ellen Theresia
3. Merawat Kesehatan Mental di Tengah Pandemi *Covid* — 21
— Efnie Indrianie
4. *Memento Mori*: Pandemi dan Mortalitas — 29
— Ely Satiyasih Rosali
5. Menjaga *Happiness* dalam Keluarga Saat Pandemi: Jadikan Keluargamu Surgamu — 35
— Fifie Nurofia
6. Memelihara Kesehatan Mental Karyawan di Masa Pandemi *Covid-19* — 43
— Gianti Gunawan
7. Menurunkan *Work-Family Conflict* dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Selama Bekerja dari Rumah — 55
— C. M. Indah Soca R. Kuntari
8. Melalui Pandemi dengan *Growth Mindset* — 61
— Ira Adelina
9. Menebarkan Cinta dan Didikan bagi Generasi Z pada Masa Pandemi — 67
— Jane Savitri
10. Hari Ini untuk Berjuang, Hari Esok untuk Menang — 77
— Ridawati Sulaeman
11. Merawat Luka, Melepaskan Duka, dan Meraih Asa: Menebarkan Kebaikan pada Masa Pandemi — 85
— Heliany Kiswantomo
12. Memeluk Bumi: Membangun Kesejahteraan Emosional dengan Media Semak-Semak — 93
— Ria Wardani & Lita Lyvia Saleh

TANAMAN HERBAL..... 103

13. Produksi Minuman Kesehatan
Berbahan Dasar Tanaman Herbal dan Rempah
dalam Upaya Menjaga Kesehatan Tubuh — 105
— *Sedarnawati Yasni*
14. Mengatasi Gejala Serangan *Covid-19*
dengan Tanaman yang Berfungsi
sebagai *Immunomodulator* dan Anti-Inflamasi — 111
— *Tatik Raisawati*

PENDIDIKAN..... 119

15. Dukung Orang Tua Anak Usia Dini
Optimalkan Pendidikan Anak dari Rumah
di Masa Pandemi *Covid-19* — 121
— *Ismaniar*
16. Bersahabat dengan Stres
di Masa Pembelajaran Jarak Jauh — 127
— *Meilani Rohinsa*
17. Seni Mendidik Anak Berpikir Tumbuh
melalui Pola Asuh Keluarga dan Sekolah
di Era Pandemi — 133
— *Noor Alfulaila & Nashrullah Pettalolo*
18. Keberhasilan Berarti Bersinar bagi Orang lain — 143
— *Stefani Lily Indarto*
19. Literasi Digital untuk Guru Paud dalam Membantu
Pendampingan Belajar di Rumah (BDR) — 149
— *Henny Suharyati*
20. Berbagi Karya Seni Inspiratif
di Masa Pandemi *Covid-19* — 155
— *Elliaty Djakaria*
21. Hidroponik: Kegiatan Selama Pandemi
sebagai Upaya Meningkatkan Ketahanan Pangan Keluarga — 161
— *I Nyoman Natanael*
22. Pendidikan Literasi Keagamaan — 173
— *Akhlis Nur Fu'adi*

MASALAH SOSIAL..... 183

23. Merangkul Realita, Menyembuhkan Jiwa:
Berkreasi di Tengah Pandemi *Covid-19* — 185
— *Isabella Isthipraya Andreas*
24. Menebar Kasih Melalui Silaturahmi di Masa Pandemi — 191
— *Ratna Widiastuti*

- 1
25. Menebarkan Kebaikan dengan Membangun Komunikasi Positif pada Masa Pandemi — 197
— *Rosida Tiurma Manurung*
 26. Buka Hati: Ulurkan Tangan Mari Berbagi — 205
— *Seriwati Ginting*
 27. Empati Penyintas di Tengah Mitigasi Bencana Siklon Tropis Seroja dan Pandemi *Covid-19* di NTT — 213
— *Yuspendi*
 28. Antara Kuasa, Rasa, Cinta, dan Pandemi Manusia — 219
— *Jordy Satria Widodo*
 29. Kebenaran Selalu Hadir Walaupun Tertutupi oleh Kepalsuan — 225
— *Karna Mustaqim*
 30. Pengelolaan Sampah Berbasis *Biothree Envirosociopreneur* — 231
— *Eko Sumartono*
 31. Sepeda dan Bersepeda di Tengah Masa Pandemi — 241
— *Aries Abbas*
 32. Gotong Royong sebagai Realisasi Makna Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan (Sebuah Tinjauan Pragmatik) — 249
— *Netty Nurdiyani & Sasongko*
 33. Ibu Pertiwi Memanggil di Masa Pandemi *Covid-19* — 255
— *Olga Catherina Pattipawaej*
- EKONOMI..... 261**
34. Ijtihad Ekonomi ala Madura Era Pandemi — 263
— *Mansur*
 35. Berbagi Cara Mengelola Keuangan bagi Penguasa Mikro Kecil Menengah di Tengah Pandemi *Covid-19* — 273
— *Maya Malinda*

Sambutan Ketua Umum Komunitas Penulis Ilmiah Nusantara

Bapak dan Ibu yang budiman,

Syukur kepada Tuhan, *book chapter Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan (Esai-Esai pada Masa Pandemi)* 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 era *society 5.0* mendatang, yaitu menjadi penulis yang menginspirasi lewat karya yang dihasilkan dapat memotivasi masyarakat untuk meningkatkan kreativitas dan produktivitas, terutama para peserta didik menjadi pembelajar sejati dalam konteks “merdeka belajar”.

Semoga keberadaan *book chapter* ini menjadi katalisator kita untuk terus berkarya sehingga kita menjadi insan yang berguna. Akhir kata, saya tutup dengan pesan yang disampaikan oleh Pramoedya Ananta Toer: “*Semua harus ditulis, apa pun. Jangan takut tidak dibaca atau tidak diterima penerbit. Yang penting, tulis, tulis, dan tulis. Suatu saat pasti berguna.*”
Sekian dan terima kasih.

Bandung, 9 September 2021
Ketua Umum KaPIN,

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

“KESEHATAN MENTAL”





2 *Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan (Esai-Esai pada Masa Pandemi)*

Mampukah Kita Hidup Berdampingan Dengan *Covid-19?*

Elizabeth Ari Setyarini
STIKes Santo Borromeus Bandung
Pos-el: elizabeth.rini@yahoo.com



A. Pendahuluan

Jika kita tengok ke belakang, pertama kali wabah *Covid-19* dideteksi di Kota Wuhan, Hubei, Tiongkok pada tanggal 1 Desember 2019 dan ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO pada tanggal 11 Maret 2020. Banyak korban jiwa meninggal karena *Covid-19* ini dan akankah kita kalah menyerah dengan *Corona virus SARS-Co2*?

Pandemi *Covid-19* mendorong terjadinya perubahan mendasar dalam kehidupan, mulai dari gaya hidup hingga rutinitas manusia sehari-hari. WHO mencatat ada 3,4 juta kasus baru *Covid-19* di seluruh dunia hingga 18 Juli 2021.

Selain itu, beragam varian *covid-19* juga muncul. Pertama, varian Alpha yang dideteksi di Inggris dan menyebar di 180 negara. Kedua, varian Beta yang terdeteksi di Afrika Selatan dan dilaporkan ditemukan di 130 negara. Ketiga, varian Gamma yang terdeteksi di Brasil dan menyebar ke 78 negara.

Menurut urutan jenis virus SARS-CoV-2 (*Covid-19*) yang didata oleh kelompok terpadu riset sains dunia, GISAID, hingga 20 Juli 2021, prevalensi varian Delta

melebihi 75 persen di beberapa negara. Antara lain di Afrika Selatan, Australia, Bangladesh, Botswana, China, Denmark, India, Indonesia, Inggris, Israel, Portugal, Rusia dan Singapura.

Varian Delta yang pertama kali dideteksi di India kini tercatat terdeteksi di 125 negara di dunia. Menurut WHO, lebih dari 3/4 spesimen positif *Covid-19* di sejumlah negara besar dunia tercatat adalah kasus varian Delta. Dikatakan bahwa ada empat penyebab peningkatan kasus infeksi itu, yakni varian yang lebih cepat menular, pelanggaran protokol kesehatan, peningkatan kegiatan berkumpul oleh masyarakat dan jumlah penduduk dunia yang belum divaksin masih cukup banyak.

Pemerintah Indonesia mencanangkan protokol kesehatan sebagai rambu-rambu yang harus dipatuhi dan ditaati agar kita dapat selamat, sehat, dan dapat melangsungkan kehidupan selanjutnya. Mampukan kita hidup berdampingan dengan *Covid-19*?

B. Pembahasan

Menteri Kesehatan Budi Gunadi Sadikin menyatakan masyarakat Indonesia harus mempersiapkan diri untuk hidup berdampingan dengan *Covid-19*. Dalam acara Bisnis Indonesia Mid Year Outlook 2021 “Prospek Ekonomi Indonesia Pascastimulus, Relaksasi, dan Vaksinasi”, Budi mengatakan pandemi biasanya berlangsung hingga bertahun-tahun (kabar24.bisnis.com).

Hidup berdampingan dengan *covid-19* dapat diartikan sebagai hidup yang dijalani bersama dengan *Covid-19* sebagai teman seperjalanan. Tidak ada kata menyerah dan takut sehingga kita menjadi paranoid

dengan *Covid-19* tetapi kita dapat beradaptasi dengan kebiasaan baru dan merubah perilaku dan cara pandang dalam menjaga kesehatan.

Apa yang harus kita lakukan dalam hidup berdampingan dengan *covid-19*?

1. Patuh pada protokol kesehatan 6 M, yaitu sebagai berikut.
 - a. Mencuci tangan dengan sabun.
Biasakan mencuci tangan dengan air mengalir untuk mengurangi potensi terjadinya penularan virus *covid-19*. Penggunaan *hand sanitizer* berbahan dasar alkohol juga diperbolehkan dan selalu dibawa dalam tas saat dibutuhkan.
 - b. Menggunakan masker dengan benar.
Masker berperan besar dalam menangkap *droplet* yang keluar dari mulut seseorang. Gunakan 2 masker yaitu masker medis dan masker kain agar potensi penularan berkurang. Ganti masker setiap 4 jam sekali.
 - c. Menjaga jarak saat berkomunikasi dengan orang lain. Berikanlah jarak aman setidaknya 2 meter untuk mencegah adanya perpindahan *droplet* dalam jarak dekat.
 - d. Menghindari keramaian.
Lebih baik tinggal di rumah. Jika akan keluar rumah, khusus untuk membeli kebutuhan makanan dan minuman yang diperlukan. Jika tidak terlalu penting, lebih baik di rumah saja.
 - e. Menghindari makan bersama.

Tidak dianjurkan makan bersama yang dapat menstimulus percakapan dan berisiko terjadi *droplet* dari percikan ludah saat ngobrol.

f. Mengurangi mobilitas.

Apabila pekerjaan dapat dilakukan dari rumah, lebih baik dilakukan dari rumah. Keluar rumah hanya untuk kepentingan darurat (*Work from Home* (WFH) atau membeli keperluan dan kebutuhan sehari-hari.

Penelitian yang mendukung pelaksanaan protokol kesehatan telah banyak dilakukan. Berikut ini beberapa artikel yang dapat menjadi gambaran bahwa protokol kesehatan itu harus ditaati.

Pertama, penelitian dengan judul “Persepsi Masyarakat Mengenai Kesadaran Mematuhi Protokol Kesehatan”. Hasilnya, ditemukan tiga tema utama yaitu masyarakat yang tidak memiliki keyakinan terhadap penyakit *Covid-19*, tindakan masyarakat untuk menghindari penyebaran *Covid-19*, dan menyadari akan adanya bahaya *Covid-19* (Rita & Ruth Kasitai, 2020).

Kedua, penelitian Simanjuntak (2020) dengan judul “Gambaran Kepatuhan Masyarakat Menerapkan Protokol Kesehatan *Covid-19* di Tempat Umum Periode September 2020 di DKI Jakarta”. Hasilnya, didapatkan responden dengan usia >60 tahun lebih patuh terhadap perilaku penerapan protokol kesehatan. Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan jauh lebih patuh dalam perilaku penerapan protokol kesehatan dibandingkan laki-laki.

Ketiga, penelitian yang mendukung penerapan protokol kesehatan dengan judul “Penegakan Hukum Protokol Kesehatan di Masa Pandemi” Dengan pendekatan perundang-undangan (*statute approach*), yaitu pendekatan yang mengkaji peraturan perundang-undangan yang relevan dengan masalah yang dibahas serta pendekatan konseptual (*conceptual approach*).

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemerintah dengan segala upayanya telah membuat kebijakan untuk mengatasi penyebaran virus *corona* ini. Oleh karena itu, dibutuhkan kerja sama yang solid antara pemerintah pusat dan pemerintah daerah dalam upaya menanggulangi virus ini melalui ketaatan dalam mematuhi kebijakan yang telah dibuat.

Terbitnya INPRES nomor 6 tahun 2020 tentang peningkatan disiplin dan penegakan hukum protokol kesehatan dalam pencegahan dan pengendalian *corona virus disease* 2019, mengingatkan pentingnya bagi masyarakat mematuhi protokol kesehatan guna mencegah penyebaran *covid-19* (Novita Listyaningrum, Rinda Philona, 2020).

2. Meningkatkan imunitas dengan vaksinasi *covid-19*. Pemerintah mencanangkan kepada masyarakat wajib mendapatkan vaksinasi *Covid-19* sebagai upaya meminimalisasi kejadian pandemi *Covid-19* dan mari kita lakukan sebagai warga negara yang baik.
3. Meningkatkan literasi dari sumber yang dapat dipercaya, memanfaatkan *telemedicine* dan

telekonsultasi untuk mengetahui masalah kesehatan keluarga. Informasi yang benar harus dari sumber yang dapat dipercaya baik melalui media sosial dan media elektronik tentang kesehatan mulai dari upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dari penyakit *Covid-19*.

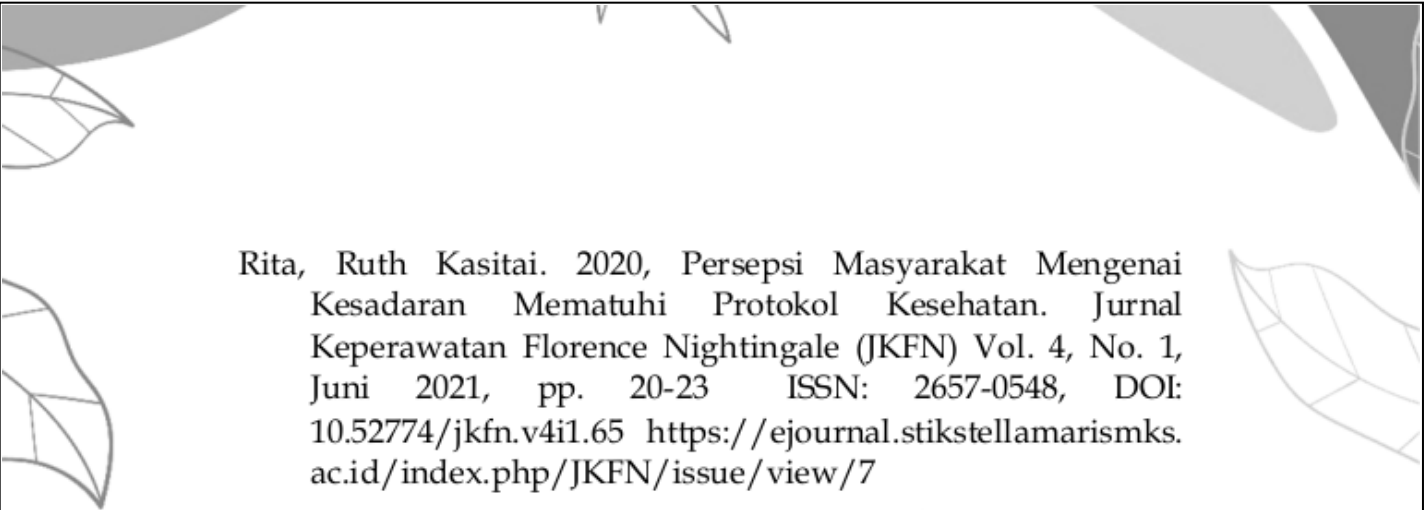
4. Tempat tinggal menjadi area produktif, rekreasi, ruang belajar, dan tempat ibadah. Jaga kebersihan rumah, ventilasi *adekuat* sehingga sinar matahari dapat masuk ke dalam rumah. Ciptakan suasana harmonis dengan anggota keluarga sehingga dapat meningkatkan imun tubuh.
5. Berserah dan senantiasa percaya kepada Tuhan Yang Memberi Kehidupan. Menjaga hati tetap tenang dan berserah diri kepada Tuhan YME dapat meningkatkan imun.

C. Penutup

Melihat bahwa pandemi *Covid-19* akan tetap ada dalam tahun-tahun mendatang, maka kita harus mampu hidup berdampingan dengan *Covid-19* dan menjadi teman seperjalanan. Protokol kesehatan tetap menjadi kunci utama dalam pembiasaan sehari-hari. Tidak ada tawar menawar dengan “tindakan abai” yang dapat berisiko kepada diri sendiri, keluarga dan masyarakat. Mari kita patuhi bersama protokol kesehatan dan tetap semangat dalam menjalani hidup yang penuh berkat. Salam sehat. Salam bahagia.

Daftar Rujukan

- Bisnis.com. Menkes: Indonesia Harus Hidup Berdampingan dengan *Covid-19*. Diakses pada 23 Juli 2021 pukul 13.30 WIB Author: Amanda Kusumawardhani. <https://kabar24.bisnis.com/read/20210707/15/1414778/menkes-indonesia-harus-hidup-berdampingan-dengan-covid-19>.
- Desy Ria and Napitupulu, Tonggo Maria and Wele, Anna Maria and Yanie, Rima (2020) Gambaran Kepatuhan Masyarakat Menerapkan Protokol Kesehatan *Covid-19* Di Tempat Umum Periode September 2020 Di Dki Jakarta. Technical Report. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, Jakarta. (Unpublished) <http://repository.uki.ac.id/3191/>
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020 Tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat di Tempat dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* di unduh dari http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/KM_K_No__HK_01_07-MENKES3822020_ttg_Protokol_Kesehatan_Bagi_Masyarakat_di_Tempat_dan_Fasilitas_Umum_Dalam_Rangka_Pencegahan_COVID-19.pdf
- Notoatmodjo, Soekidjo (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Novita Listyaningrum, Rinda Philona, 2021. Penegakan Hukum Protokol Kesehatan Di Masa Pandemi. Jurnal Media Bina Ilmiah. Vol 15 No 7. P- ISSN: 1978-3787. E-ISSN: 2615-2505. <https://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI/article/view/943>
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* di unduh dari http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PM_K_No__9_Th_2020_ttg_Pedoman_Pembatasan_Sosial_Berskala_Besar_Dalam_Penanganan_COVID-19.pdf



Rita, Ruth Kasitai. 2020, Persepsi Masyarakat Mengenai Kesadaran Mematuhi Protokol Kesehatan. Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN) Vol. 4, No. 1, Juni 2021, pp. 20-23 ISSN: 2657-0548, DOI: 10.52774/jkfn.v4i1.65 <https://ejournal.stikstellamarismks.ac.id/index.php/JKFN/issue/view/7>

Strategi Pengasuhan di Masa Pandemi

1

Ellen Theresia

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: ellen.theresia@gmail.com



A. Pendahuluan

Pandemi *Covid-19* sudah berlangsung selama lebih dari satu tahun. Dalam kurun waktu tersebut, banyak perubahan terjadi mengingat sangat cepatnya virus menular dan bermutasi.

Keberadaan pandemi sangat berpengaruh ke berbagai bidang kehidupan seperti, kesehatan, ekonomi, bisnis, budaya, social dan sebagainya. Namun, bidang kehidupan yang perlu mendapat perhatian adalah bidang pendidikan dan sosial termasuk di dalamnya adalah perkembangan psikologis anak sebagai generasi yang akan datang (Mohapatra dkk., 2021).

Issue kesehatan baik secara fisik maupun psikis yang berkaitan dengan *well being*, menjadi *issue* yang memerlukan perhatian lebih terutama untuk kelompok individu yang berada pada tahap perkembangan anak dan remaja.

Anak-anak dan remaja masih memerlukan ruang gerak dan berbagai stimulasi untuk perkembangannya. Namun di masa pandemi ini, anak-anak menghayati stres, kecemasan serta berbagai simtom yang berkaitan dengan depresi (Marques de Miranda dkk., 2020).

Di sisi lain, dampak pandemi terhadap kesehatan mental juga dialami oleh orang tua. Orang tua melakukan berbagai adaptasi untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan pandemi. Padahal, mereka pun termasuk kelompok terdampak pandemi. Kehilangan pekerjaan, kesulitan finansial, risiko membawa virus ke rumah sebagai bagian dari pekerjaan. Bahkan, mereka yang harus mendampingi anak selama menjalani sekolah jarak jauh menjadi stressor yang dialami orang tua (Coyne dkk., 2020).

Untuk negara berkembang, banyak orang tua belum siap dengan kemajuan teknologi terutama untuk menunjang pembelajaran daring anak (Mohapatra dkk., 2021). Padahal, orang tua diharapkan untuk membantu proses belajar anak selama belajar daring. Berbagai kondisi yang dialami orang tua dapat membuat orangtua berada dalam keadaan stres tinggi dan bahkan mengalami *parenting burnout*.

Parenting burnout adalah respon stres berkepanjangan terhadap tuntutan pengasuhan sebagai orang tua dan tidak adanya sumber daya untuk memenuhi tuntutan tersebut. Tidak jarang orang tua mengalami kondisi sangat lelah (*exhausted*) baik secara fisik dan psikis (Mikolajczak dkk., 2019). Dampaknya dapat membuat orangtua melakukan *child abuse*. *Child abuse* penolakan terhadap keberadaan anak, terganggunya relasi dengan pasangan serta mengalami gangguan kesehatan mental. Kondisi ini sangat mungkin terjadi sebagai dampak stres yang dihadapi orang tua selama pandemi (Griffith, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang kuat antara perilaku orang tua dalam pengasuhan

dengan *subjective well being* anak (Gaspar & Gaspar de Matos, 2017), *self control* (Finkenauer dkk., 2005), dan penyesuaian diri anak (Kaufmann dkk., 2000). Perilaku orangtua saat berinteraksi dengan anak dalam situasi yang spesifik dinamakan *parenting practice*.

Dalam tahap perkembangan anak, *parenting practice* dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku bermasalah yang dilakukan anak (Gorostiaga dkk., 2019). Untuk itu diperlukan pemahaman dan kesadaran orang tua dalam memberikan *parenting practice* yang dapat mendukung optimalitas tumbuh kembang anak sebagai generasi di masa yang akan datang.

B. Pembahasan

Dalam masa pandemi ini, banyak faktor yang dapat menjadi *stressor* baik untuk anak maupun orang tua. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pandemi *covid-19* berkaitan dengan meningkatnya *symptom* kecemasan, depresi, dan stres pengasuhan yang dialami orang tua (Brown dkk., 2020). Namun demikian, peran sebagai orang tua menitikberatkan tanggung jawab dalam hal nutrisi, perlindungan, dan bimbingan sehingga pengasuhan yang diberikan diharapkan dapat memberikan kasih sayang, perhatian, dan nilai-nilai yang baik (Of dkk., 1999).

Parenting practice dapat dilakukan dalam bentuk perilaku kontrol (seperti, memberikan aturan dan monitoring) dan bentuk perilaku kehangatan (seperti perilaku menerima anak) (Garcia & Serra, 2019). Menurut Frick (1991) *parenting practice* mencakup lima dimensi perilaku orang tua yaitu: *involvement with children, positive*

parenting, monitoring parenting, consistency in the use of such discipline dan corporal punishment (Shelton dkk., 1996).

Dimensi *involvement with children*, mencakup keterlibatan orang tua dalam keseharian anak. Di masa pandemi, anak sangat memerlukan bantuan orang tua misalnya melalui keterlibatan orang tua membantu tugas-tugas sekolah ataupun mendengarkan keluh kesah anak.

Dimensi *positive parenting* mencakup pujian yang diberikan atas perilaku anak yang memang layak mendapat pujian. Orang tua seringkali melupakan untuk memuji perilaku anak dan lebih sering mengucapakan “anak pintar”, “anak baik” tanpa merujuk kepada perilaku yang dilakukan. Dimensi *positive parenting* dapat diwujudkan melalui pujian/*reward* atas perilaku anak seperti, membelikan makanan kesukaan anak untuk perilaku membantu atau mengucapkaan “kamu baik sekali, telah membawakan belanjaan mama”. Bentuk kalimat tersebut merujuk pada perilaku terpuji yang telah dilakukan anak.

Dimensi ketiga adalah *monitoring* yang merujuk pada perilaku orang tua memantau kegiatan anak. Termasuk di antaranya, mengingatkan anak untuk mengerjakan tugas, memberikan jadwal belajar dan bermain ataupun menegur saat anak melakukan perilaku tidak terpuji.

Dimensi keempat adalah *corporal punishment*, mencakup pemberian hukuman dari orang tua seperti mengurangi jatah bermain anak saat melanggar aturan yang diberikan.

Dimensi kelima adalah *consistency in the use of such discipline* yang mencakup konsistensi orang tua untuk

menerapkan aturan dan sanksi yang telah diberikan (Ahli dkk., 2018).

Saat orang tua dapat berperilaku yang berkaitan dengan kelima dimensi *parenting practice*, orang tua diharapkan dapat mencegah anak berperilaku yang tidak sesuai dengan norma dan aturan yang ada.

Kelima dimensi *parenting practice* tidak dapat dilakukan “berat sebelah”. Maksudnya, hanya menerapkan monitoring saja tanpa diimbangi dimensi *involvement with children*. Dalam situasi pandemi, yang dapat menjadi *stressor* bisa anak atau orang tua.

Penting bagi orang tua untuk dapat terlibat dalam keseharian anak. Keterlibatan orang tua diharapkan dapat membantu orang tua melihat masalah anak dari sudut pandang anak dan berempati sehingga membantu meredakan stres yang dialami anak. Demikian juga saat orang tua memberikan monitoring.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *parenting practice* memiliki keterkaitan dengan *effortful control*. Maksudnya, kemampuan anak untuk meregulasi perilaku dan perhatian agar dapat melakukan perilaku yang tepat pada perilaku prososial dan masalah perilaku yang dimediasi oleh hukuman yang terlalu banyak dan kurangnya penerapan *positive parenting* (Slobodskaya dkk., 2020).

C. Penutup

Menjadi orang tua dan melakukan pengasuhan kepada anak adalah sebuah proses yang panjang dan memerlukan pemahaman mengenai pengasuhan. Orang tua berperan sangat penting melebihi figur lain sehingga

dapat tercapai optimalitas perkembangan dan *well being* anak.

Mengingat edukasi mengenai pengasuhan yang masih memerlukan perhatian di Indonesia (Tomlinson & Andina, 2015), maka edukasi pengasuhan terutama dalam masa pandemi, menjadi cukupⁿ krusial untuk dilakukan. Peran psikologi terutama dalam mengembangkan program intervensi yang bersifat digital melalui aplikasi ataupun intervensi *theurapeutic* seperti melalui telpon untuk dapat menjangkau individu yang memiliki keterbatasan media digital, dapat menjadi upaya edukasi *parenting* di masa pandemi (Holmes dkk., 2020).

Parenting practice tidak hanya bergantung pada orang tua. Faktor kontekstual, seperti suku bangsa, status ekonomi, lingkungan tempat tinggal anak (Kotchick & Forehand, 2002), tahap perkembangan anak yang memerlukan kebutuhan berbeda (Sahithya dkk., 2019) dan karakteristik anak (Of dkk., 1999) dapat berpengaruh terhadap *parenting practice*.

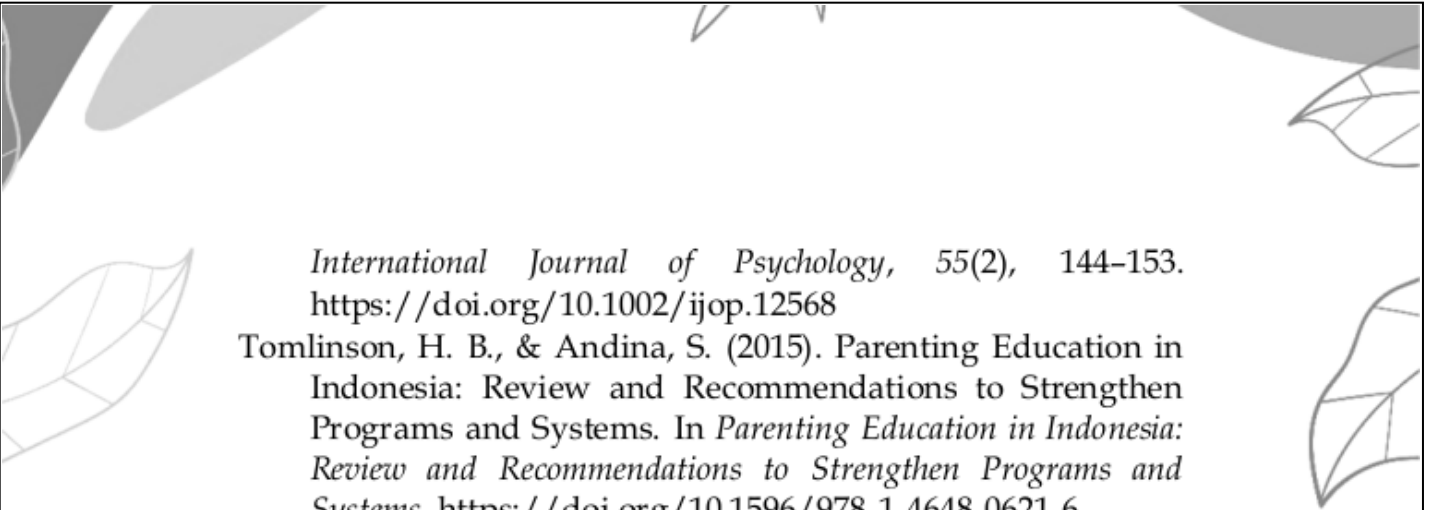
Dengan demikian, kerja sama dari berbagai pihak dan kesediaan orang tua untuk mengenali kebutuhan anak, diharapkan dapat membantu keberhasilan *parenting practice* di masa pandemi. Orang tua pun diharapkan mengenali *coping stres* yang sesuai dan adaptif, untuk dapat meredakan *parental stress* yang dihayati.

Daftar Rujukan

- Ahli, R., Redaksi, P., Pelaksana, R., Tresniasari, N., Febrayosi, P., Supriyadi, D., Maftuh, M. A., & Redaksi, A. (2018). Peran Pengukuran Dan analisis Statistika Dalam Penelitian Psikologi. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 4(1). <https://doi.org/10.15408/jp3i.v4i1.9256>

- Brown, S. M., Doom, J. R., Lechuga-Peña, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse and Neglect*, 110(June). <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104699>
- Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). First Things First: Parent Psychological Flexibility and Self-Compassion During COVID-19. *Behavior Analysis in Practice*. <https://doi.org/10.1007/s40617-020-00435-w>
- Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E., & Baumeister, R. F. (2005). Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self-control. *International Journal of Behavioral Development*, 29(1), 58–69. <https://doi.org/10.1080/01650250444000333>
- Garcia, O. F., & Serra, E. (2019). Raising children with poor school performance: parenting styles and short-and long-term consequences for adolescent and adult development. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(7), 14–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph16071089>
- Gaspar, T., & Gaspar de Matos, M. (2017). Parenting Practices : Parent's Perception of the Impact in Children Psychological Wellbeing. *SM Journal of Family Medicine*, 1(1), 1–6.
- Gorostiaga, A., Aliri, J., Balluerka, N., & Lameirinhas, J. (2019). Parenting styles and internalizing symptoms in adolescence: a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph16173192>
- Griffith, A. K. (2020). Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Family Violence*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00172-2>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., ... Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)

- Kaufmann, D., Gesten, E., Santa Lucia, R. C., Salcedo, O., Rendina-Gobioff, G., & Gadd, R. (2000). The relationship between parenting style and children's adjustment: The parents' perspective. *Journal of Child and Family Studies*, 9(2), 231-245. <https://doi.org/10.1023/A:1009475122883>
- Kotchick, B. A., & Forehand, R. (2002). Putting parenting in perspective: A discussion of the contextual factors that shape parenting practices. *Journal of Child and Family Studies*, 11(3), 255-269. <https://doi.org/10.1023/A:1016863921662>
- Marques de Miranda, D., da Silva Athanasio, B., Sena Oliveira, A. C., & Simoes-e-Silva, A. C. (2020). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 51(June), 101845. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101845>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319-1329. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mohapatra, R. K., Mishra, S., Azam, M., & Dhama, K. (2021). COVID-19, WHO guidelines, pedagogy, and respite. *Open Medicine (Poland)*, 16(1), 491-493. <https://doi.org/10.1515/med-2021-0266>
- Of, T. H. E. P., Production, C., & Whole, A. S. A. (1999). *the Process of* (Vol. 3).
- Sahithya, B. R., Manohari, S. M., & Vijaya, R. (2019). Parenting styles and its impact on children—a cross cultural review with a focus on India. *Mental Health, Religion and Culture*, 22(4), 357-383. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1594178>
- Shelton, K. K., Frick, P. J., & Wootton, J. (1996). Journal of Clinical Child Psychology Assessment of parenting practices in families of elementary school-age children Assessment of Parenting Practices in Families of Elementary School-Age Children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25(3), 317-329. <https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2503>
- Slobodskaya, H. R., Petrenko, E. N., Loginova, S. V., Kornienko, O. S., & Kozlova, E. A. (2020). Relations of child effortful control to personality, well-being and parenting.



International Journal of Psychology, 55(2), 144–153.
<https://doi.org/10.1002/ijop.12568>

Tomlinson, H. B., & Andina, S. (2015). Parenting Education in Indonesia: Review and Recommendations to Strengthen Programs and Systems. In *Parenting Education in Indonesia: Review and Recommendations to Strengthen Programs and Systems*. <https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0621-6>

1

Merawat Kesehatan Mental di Tengah Pandemi *Covid*

Efnie Indrianie

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



A. Pendahuluan

Pandemi *Covid* berlangsung di Indonesia lebih panjang dari yang diperkirakan dan belum bisa diprediksi kapan akan berakhir (Widodo, 2021). Bahkan sampai dengan bulan Agustus 2021 tercatat 3.871.738 kasus pasien terkonfirmasi positif *COVID*. Sebanyak 3.381.884 pasien sembuh dan 118.833 pasien meninggal dunia (Satgas *Covid*, 2021).

Ternyata kondisi pandemi yang masih berlangsung sampai saat ini menjadi pemicu stres tersendiri bagi masyarakat. Beberapa hal yang menjadi pemicu stres pada masyarakat adalah khawatir akan tertular virus *COVID* dan meninggal, kehilangan anggota keluarga dan teman, pendapatan menurun sampai diberhentikan dari pekerjaan (PHK).

Hal lain yang ternyata menjadi pemicu stres pada masyarakat yaitu setiap hari masyarakat mendapat informasi tentang bertambahnya jumlah pasien *COVID* dan jumlah pasien yang meninggal karena *COVID*. Kekhawatiran yang dirasakan oleh masyarakat tidak hanya sekedar menjadi pemicu stres, tetapi sampai

membuat 55% penduduk Indonesia mengalami gangguan kecemasan dan 58% penduduk Indonesia mengalami depresi (Suriastini dkk., 2020).

Kondisi stres yang menjadi pemicu gangguan kesehatan mental pada masyarakat harus diatasi melalui pengelolaan yang baik agar masyarakat tetap dapat melakukan rutinitas kegiatan harian dan tetap produktif (Azania & Naan, 2021). Selain itu, saat seseorang mengalami kondisi kesehatan mental yang kurang baik, maka *CD4 T-lymphocytes* akan mengalami penurunan.

CD4 T-lymphocytes memiliki peranan yang sangat penting, karena *CD4 T-lymphocytes* merupakan bagian dari sel darah putih yang berperan dalam membangun sistem imun untuk melawan virus (Effendy dkk., 2019). Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kondisi kesehatan mental yang kurang baik akan lebih rentan untuk mengalami infeksi virus (Yao dkk., 2020). Mengacu pada hal tersebut, merawat kesehatan mental selama menjalani kehidupan di tengah pandemi menjadi hal yang penting dan sama pentingnya seperti merawat kesehatan fisik. Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk membahas kesehatan mental di tengah pandemi.

B. Pembahasan

Pandemi *COVID* yang masih berlangsung membuat kita mau tidak mau akan terus hidup berdampingan dengan *COVID* dan kita harus menyiapkan diri untuk beradaptasi dengan kondisi tersebut (Sadikin, 2021). Bahkan hidup berdampingan dengan *COVID* menjadi hal yang disiapkan oleh semua negara di dunia, karena *COVID* ke depan tidak hanya sekedar menyebabkan pandemi, tetapi akan menjadi endemik.

Endemik sendiri dapat diartikan sebagai penyakit yang akan terus ada dalam kehidupan manusia dalam jangka waktu yang lama, yakni lebih dari lima tahun (Budiman, 2021). Dari sisi pendekatan psikologis, salah satu cara untuk hidup berdampingan dengan COVID adalah dengan⁴ melakukan perawatan pada kesehatan mental yaitu dengan mengelola stres (Aufar & Raharjo, 2020). Salah satu cara untuk mengelola stres adalah dengan memberikan edukasi pada otak. Salah satu cara untuk memberikan edukasi pada otak adalah melalui *brain respiration* (Crawford dkk., 2019).

Brain respiration sendiri merupakan sebuah cara untuk melatih pikiran, tubuh, dan jiwa agar bisa melakukan transformasi menjadi manusia baru (Lee, 2002). *Brain respiration* merupakan teknik yang sangat ampuh untuk memberikan energi pada otak. *Brain respiration* merupakan teknik bernafas khusus yang dapat mengaktifasi sistem kerja otak dengan menggunakan "bio-energy" atau energi daya hidup.

Melalui *brain respiration*, aliran darah dan sistem energi tubuh akan teraktivasi. Saat aliran darah dan sistem energi tubuh teraktivasi, maka peredaran darah yang sampai ke otak akan lebih lancar. Kondisi ini akan sangat membantu otak dalam menghadapi stres dan dapat membantu otak menghasilkan pemikiran yang lebih damai.

Brain respiration dapat membantu kinerja seluruh bagian otak menjadi lebih baik sehingga mampu menanggulangi tantangan yang dihadapi. Program *brain respiration* sendiri terdiri atas tiga bagian. Pertama, *wake-up gym*. Kedua, *energy focusing*. Ketiga, *brain building* (Hayes dkk., 2007).

1. *Wake-Up Gym*

Wake-Up Gym merupakan kegiatan peregangan yang dapat membangunkan sistem otot dan persendian. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan stimulasi pada titik meridian tubuh.

Titik meridian tubuh merupakan titik yang membawa energi ke seluruh tubuh seperti layaknya pembuluh darah yang mengalirkan darah ke seluruh organ fisiologis tubuh (Hayes dkk., 2007). Titik meridian juga tidak hanya sekedar mengalirkan energi ke tubuh, tetapi mampu memberikan stimulasi pada beberapa bagian otak.

Setidaknya ada dua bagian otak yang akan terstimulasi yaitu *parietal lobe* dan *middle frontal gyrus*. Kedua bagian otak ini memiliki peranan dalam proses kebijaksanaan berpikir, literasi, dan analisis angka (Li dkk., 2008). Jika dikaitkan dengan situasi pandemi *COVID* yang terjadi saat ini, menyikapi segala hal dengan bijaksana menjadi sangat penting, termasuk bijaksana dalam menerima informasi.

2. *Energy Focusing*

Energy focusing merupakan kegiatan untuk melatih otak untuk fokus. Diawali dengan memberikan fokus pada energi yang berada di telapak tangan, lalu secara perlahan menggerakkan energi tersebut ke seluruh bagian tubuh (Hayes dkk., 2007).

Latihan yang dilakukan pada bagian ini ternyata dapat menguatkan aktivitas di bagian *prefrontal cortex* otak. Bagian *prefrontal cortex* otak yang berfungsi dengan baik akan membuat kita mampu berpikir dengan lebih jernih dan mampu membuat keputusan dengan lebih bijaksana (Manna dkk., 2010). Mampu

membuat keputusan dengan lebih bijaksana di tengah situasi pandemi COVID akan membuat kita tidak tergesa-gesa dalam menyikapi berbagai hal yang berhubungan dengan COVID.

3. *Brain Building*

Brain building merupakan aktivitas memberikan stimulasi secara langsung ke otak. Aktivitas pada bagian ini mampu membersihkan energi di otak, sehingga otak lebih mampu berkonsentrasi dan berpikir dengan jernih (Hayes dkk., 2007). Jika rutin melakukan aktivitas ini, ternyata bagian otak yang berfungsi untuk mengendalikan kebijaksanaan berpikir atau bagian *prefrontal cortex* ikut dikuatkan (Voss dkk., 2011).

C. Penutup

Ativitas *brain respiration* yang terbagi atas tiga bagian, jika dilakukan secara konsisten melatih salah satu bagian penting dari otak yang berperan dalam kebijaksanaan berpikir yaitu *prefrontal cortex*. Saat memiliki kebijaksanaan berpikir, hal apapun yang terjadi selama pandemi akan disikapi dengan penuh kearifan berpikir, bukan dengan stres yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental.

Daftar Rujukan

- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Azania, D., & Naan. (2021). *Humanistika: Jurnal Keislaman*. 7(1), 26-45.

Budiman, D. (2021). *Mungkinkah Hidup Berdampingan Dengan Corona?* VOA INDONESIA.

Crawford, E. L., Prince, J., Ed, D., Larick, K., Ed, D., Howley, D., & Ph, D. (2019). *Examining the Effects of Brain Education on Employee Stress Management, Work Performance, Relationships, and Well-being A Dissertation by Irvine, California School of Education Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doc. April.*

Effendy, E., Amin, M. M., de Vega, L., & Utami, N. (2019). The association between CD-4 level, stress and depression symptoms among people living with HIV/AIDS. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(20), 3459-3463. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.446>

Florence, A. C., Miller, R., Bellamy, C., Bernard, P., Bien, C., Atterbury, K., Bragg, C., Diaz, A., Gardien, E., Guy, K., Hansen, C., Maclean, K., Milton, B., Nelson, L., Samoskevich, J. J., Smith, S., Stanojlovic, M., Wexler, T., Zorzanelli, R., & Davidson, L. (2020). When reality breaks from us: lived experience wisdom in the Covid-19 era. *Psychosis*, 12(4), 363-367. <https://doi.org/10.1080/17522439.2020.1817138>

Hayes, S., Lampi, M., & G.K, L. (2007). *Brain Respiration Building a Better Brain*. Clark County Scholl District.

Lee, I. (2002). *Brain Respiration. Making Your Brain Creative, Peaceful, Productive*. Healing Society.

Li, L., Liu, H., Xu, J.-Y., Shan, B.-C., Gong, D., Li, K.-C., & Tang, X.-W. (2008). The Human Brain Response to Acupuncture on Same-Meridian Acupoints: Evidence from an fMRI Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(6), 673-678. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/acm.2008.0036>

Manna, A., Raffone, A., Perrucci, M. G., Nardo, D., Ferretti, A., Tartaro, A., Londei, A., Del Gratta, C., Belardinelli, M. O., & Romani, G. L. (2010). Neural correlates of focused attention and cognitive monitoring in meditation. *Brain Research Bulletin*, 82(1-2), 46-46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2010.03.001>

Sadikin, B. G. (2021). RI Akan Berdamai dan Hidup Berdampingan dengan COVID. *CNBC Indonesia*. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20210814073234->

37-268400/siap-siap-ri-akan-berdamai-hidup-berdampingan-dengan-Covid

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.

Voss, M. W., Nagamatsu, L. S., Liu-Ambrose, T., & Kramer, A. F. (2011). Exercise, brain, and cognition across the life span. *Journal of Applied Physiology*, 111(5), 1505–1513. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00210.2011>

Widodo, J. (2021). Muncul Varian Baru Virus Corona Pandemi Lebih Panjang Dari Yang Diperkirakan. *Kompas.*

Yao, H., Chen, J. H., & Xu, Y. F. (2020). Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e21. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30090-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30090-0)

1

Memento Mori: Pandemi dan Mortalitas

Ely Satiyasih Rosali
Universitas Siliwangi
Pos-el: ely@unsil.ac.id



Semua orang akan mati, itu sudah pasti. Kematian merupakan sesuatu yang akan dialami oleh manusia sesuai dengan tenggang umurnya masing-masing.

HDI (*Human Development Index*) senantiasa mencatat angka harapan hidup bagi umat manusia yang tersebar di berbagai negara. Meski demikian, angka-angka prediktif tersebut sekadar rata-rata. Artinya, momentum kematian bagi setiap orang nyaris selalu berbeda-beda. Misalnya di negara dengan angka harapan hidup delapan puluh tahun, semua manusia di sana tidak mati di usia delapan puluh tahun. Ada yang lebih, ada yang *pas*, ada yang kurang. Perihal kapan datangnya kematian bagi setiap manusia merupakan salah satu misteri terbesar yang nyaris tidak dapat diprediksi secara pasti, baik melalui sains maupun teknologi, setidaknya hingga saat ini.

Pada masa pandemi *Covid-19*, suara ambulans yang melintasi jalanan sepi berbunyi. Bunyi sirene ambulans tidak hanya sekadar bunyi, melainkan suatu tanda yang dapat menyebarkan kengerian pada pendengarnya.

Sirene ambulans adalah tanda bahwa kehidupan seseorang berada dalam kondisi kritis dan mungkin juga siap berakhir. Seluruh umat manusia, terkecuali orang-orang yang memang abai pada fakta bahwa pandemi

Covid-19 ini berbahaya, menyiapkan berbagai strategi yang mereka bisa untuk, tentu saja, bertahan hidup. Sudah merupakan naluri alami bagi berbagai makhluk hidup, tak terkecuali manusia, untuk melindungi kehidupannya masing-masing dengan berbagai cara.

Ketika kematian dicatat secara numerik dan disiarkan melalui berbagai media komunikasi akibat pandemi *Covid-19*, manusia perlahan merasa kehidupannya terancam, dan perasaan terancam kolektif itu kemudian menciptakan huru-hara dalam berbagai dimensi. Pemerintah, akademisi, pelaksana teknis di ranah medis, masyarakat sipil, dan berbagai elemen lainnya dituntut melakukan adaptasi yang revolutif. Semuanya demi bertahan hidup.

Banyak teori konspirasi yang menyatakan bahwa pandemi *Covid-19* (beserta berbagai pandemi lain) ini merupakan “agenda” global elit dengan motif depopulasi, bisnis, dan lain sebagainya. Tentu saja teori konspirasi merupakan teori yang sulit dibuktikan karena berbagai keterbatasan, dan membuatnya menjadi sebuah letupan. Ia bisa saja rasional dalam bagian tertentu, tetapi tidak di bagian lainnya.

Perbincangan mengenai depopulasi pun merebak menjadi teori yang “menggairahkan” bagi masyarakat umum. Teori depopulasi mulai populer ketika gagasan Thomas Malthus mengenai ketimpangan laju pertumbuhan penduduk dan laju pertumbuhan pangan. Artinya, bila terlalu banyak manusia, sumber daya alam di bumi ini tidak dapat mengakomodasinya dan setelah itu kehidupan akan hancur.

Meski kebenaran mengenai pandemi *Covid-19* merupakan sebuah konspirasi berbagai jaringan kuasa dunia sebagai pelaksanaan teori depopulasi tidak dapat dipastikan. Fakta bahwa banyak manusia mati sejak pandemi *Covid-19* yang pertama kali muncul di Wu Han, Tiongkok, tidak dapat dibantah. Kematian “massal” ini tentu saja akan berpengaruh pada situasi sosial dan politik, bertolak dari data demografis.

Ketakutan akan kematian menjangar ke setiap kesadaran manusia sebagai individu. Stimulus itu berpotensi membuat manusia jatuh pada pesimisme, tidak lagi bergairah menjalani hidup dan putus asa karena kondisi.

Konsep *memento mori* menjadi relevan untuk diulas pada saat ini. *Memento mori*, yang berarti “ingat bahwa kita pasti mati,” merupakan sebuah konsep pemikiran filsafat yang membahas mengenai kematian. Konsep ini muncul di era klasik, zaman ketika filsuf seperti Plato hingga ke era abad pertengahan Eropa. Konsep ini banyak digunakan untuk mengingatkan orang akan kematian, agar orang-orang dapat menjalani kehidupan dengan tekun dan penuh pemaknaan hari ini, pada waktu ini saja.

Konsep *memento mori* merupakan gambaran kehidupan yang hanya selintas, begitu sekejap, dan layak untuk dihidupi secara penuh hari ini juga, saat ini juga. Kita tidak bisa memastikan apakah esok hari masih hidup atau tidak.

Konsep *memento mori* merupakan ambivalen dari konsep *carpe diem*, atau lengkapnya *carpe diem, quam minimum credula postero*, yang bermakna petiklah hari dan percayalah meski sedikit pada hari esok. Konsep ini

memberikan suatu perspektif yang optimistik pada hari esok. Artinya secara tidak langsung meyakini bahwa hari esok bisa memberikan suatu kebahagiaan lain. Sementara konsep *memento mori* mengatakan bahwa hari esok adalah hari yang bisa memberikan nestapa dan kematian. Secara garis besar *carpe diem* merupakan sebuah refleksi optimistik, sementara *memento mori* merupakan sebuah refleksi pesimistik.

Lalu, kenapa kita memilih konsep *memento mori* untuk merenungi kondisi dunia yang dilanda pandemi *Covid-19* dan kematian “massal” manusia? Tentu saja hal ini karena keterdesakan. Sudah beragam cara dilakukan untuk menanggulangi pandemi *Covid-19*, tetapi belum membuahkan hasil yang ideal. Ini bukan perkara yang mudah, tetapi tidak boleh juga dianggap sangat sulit, karena paradigma memengaruhi (juga) kemampuan untuk memilih dan bertindak. Artinya, cara berpikir yang cenderung “menggampangkan” atau dalam terminologi lain dapat disebut “optimis”, bukanlah cara berpikir yang tepat digunakan hari ini.

Kondisi hari ini merupakan suatu bahaya laten yang mendesak dan harus segera diatasi dengan berbagai instrumen lintas-dimensi. Baik itu melalui dimensi regulasi, dimensi ekonomi, dimensi gaya hidup, dan bahkan sampai dimensi paradigmatic. Manusia hari ini dituntut melihat “hari ini” dengan daya konsentrasi tinggi dan tidak berharap bahwa “esok akan lebih baik”. Kita sebaiknya mengampu konsep *memento mori* dalam memaknai fenomena Pandemi *Covid-19* dan kematian “massal” ini, sehingga memungkinkan kita bekerja keras hari ini, saat ini juga, karena apabila tidak demikian,

maka esok hari hanya akan memberi nestapa dan penyesalan.

Optimisme bahwa pandemi *Covid-19* “terkendali” meski tidak sesuai dengan fakta di lapangan adalah suatu optimisme yang tidak tepat. Sebaliknya, pesimis bahwa pandemi *Covid-19* sulit “terkendali” akan memungkinkan kita melakukan sesuatu yang ekstra dan lebih serius hari ini, saat ini juga, dan meminimalisasi dampak negatif darinya. Cara berpikir seperti ini layak juga diterapkan dalam sikap individual. Bahwa sikap “optimis” yang meyakini kita akan tetap hidup (sehat) esok hari dan seterusnya merupakan pemikiran yang naif, karena hari esok adalah misteri dan hari ini adalah hidup yang harus dijalani seserius mungkin demi keselamatan bersama.

Memento mori, ingat bahwa kita pasti mati. Tapi matilah hanya setelah kita melakukan yang terbaik.

1 **Menjaga *Happiness* dalam Keluarga Saat Pandemi: Jadikan Keluargamu Surgamu**

1 **Fifie Nurofia**
Universitas Kristen Maranatha,
Pos-el: fifie.nurofia@gmail.com



A. Pendahuluan

Pandemi yang sudah berlangsung selama kurang lebih satu setengah tahun, telah mengubah banyak hal. Perubahan terjadi pada berbagai aspek kehidupan manusia. Perubahan yang paling terasa adalah terjadinya perubahan kebiasaan baru pada setiap individu manusia di seluruh dunia.

Salah satu kebiasaan baru yang perlu diadaptasi adalah *social isolation*, yaitu setiap orang harus membatasi kontak sosial, baik dengan teman-teman maupun keluarga yang tidak serumah, juga 'hangout' sambil 'ngafe'. Kunjung-mengunjungi juga tidak disarankan, karena ini berpotensi untuk terjadinya paparan yang bisa membentuk *cluster* baru. Kondisi ini tidak begitu mudah untuk diadaptasi oleh manusia yang merupakan makhluk sosial. Manusia membutuhkan lingkungan sosial yang dapat memenuhi kebutuhan sosialnya. Terpenuhinya kebutuhan sosial memberikan rasa disayangi, rasa diterima, tidak merasa kesepian, dan merasa mendapat *support* (Ross, <https://steverosephd.com/a-theory-of-social-needs/> diakses tanggal 14-08-2021, jam 22.33).

Pembatasan pada konsep *social isolation* dengan imbauan #dirumahaja (slogan yang sangat populer saat ini), menjadikan keluarga sebagai sumber pemenuhan kebutuhan sosial. Dalam kondisi #dirumahaja maka sangat penting menjaga suasana yang menyenangkan di dalamnya. Ayah, ibu, dan anak-anak penting sekali untuk memelihara relasi yang positif di antara mereka. Bisa dibayangkan jika rumah atau keluarga yang tinggal bersama ini tidak akur, banyak konflik, tidak saling menjaga perasaan, maka rumah bagai neraka. Namun, dengan suasana yang menentramkan yang diwarnai dengan saling menjaga perasaan, saling *support* dan diliputi aura positif, maka rumah bagaikan surga.

Relasi yang positif dan sehat, membangun *positive affect*. *Positive affect* sering diassosiasikan dengan *happiness*. Hasil penelitian Ed Diener seorang psikolog yang mengembangkan teori mengenai *happiness* dan menemukan bahwa *social relationships* berkorelasi tinggi dengan *happiness* (Diener, 2004, dalam *History of Happiness*).

Happiness dinyatakan memiliki kontribusi untuk meningkatkan *immune system*. *Immune system* menjadi *issue* utama dalam setiap diskusi, webinar maupun pemberitaan tentang bagaimana kita bisa *survive* dalam *pandemic* ini. *Essay* ini ingin mengkaji bagaimana menjaga *happiness* di dalam keluarga agar *immune system* meningkat.

B. Pembahasan

Kostelecky and Lempers's (1998) dalam studinya terhadap 133 siswa SMA, menemukan bahwa *support* keluarga yang *positive* dan kuat dapat memperkecil

(*decreases*) *stress*. Secara psikologis mereka lebih sehat dan dapat memperlihatkan performa yang lebih *positive* dalam kehidupan sehari-hari atau di masa depan, sehingga mereka menjadi lebih *happy*. Schnettler (2015) menemukan bahwa bentuk *family support* yang *intangible* atau *social resources* berkaitan dengan *happiness* pada mahasiswa Southern University (Wu Ho-tang, Chou Mei-ju, Chen Wei-hung, Tu Chin-Tang, 2016).

Happiness adalah evaluasi seseorang terhadap hidupnya dan apa yang penting bagi dirinya (Diener, 2008:4). Artinya bagaimana seseorang memandang apa yang terjadi dalam hidupnya. Seseorang yang lebih banyak mengalami *positive affect* dan hanya sedikit *negative affect*, dikatakan sebagai seseorang yang bahagia hidupnya (Diener, 2008, hlm. 4). Seseorang yang hidup di dalam keluarga dengan relasi yang sehat, dapat menjadi seseorang yang memiliki fungsi psikologis yang baik. Relasi yang sehat sarat dengan *support*, kerja sama dan *enjoyment* (Diener, 2008, hlm. 50).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sheldon Cohen, memperlihatkan bahwa *immune system* dari orang-orang yang *happy*, *immune systemnya* lebih efektif dibandingkan dengan orang-orang yang depresi. Oleh karena itu, mereka yang *happy* lebih mampu untuk melawan infeksi.

Pada orang-orang yang *happy*, *immune systemnya* kuat karena mereka memiliki *level infection fighter* yang lebih banyak; sebaliknya pada orang-orang yang depresi dan *distressed*, reaksi tubuhnya terhadap infeksi lebih rendah. Dengan *immune system* yang lebih lemah, maka orang-orang yang *unhappy* lebih rentan terhadap infeksi virus maupun bakteri (Diener, 2008, hlm. 39).

Happiness dalam keluarga tidak begitu saja terjadi, melainkan membutuhkan kerja sama. Kerja sama ini dilandasi oleh adanya tujuan bersama, bahwa seluruh anggota keluarga harus *survive* menghadapi *pandemic* ini.

Pemahaman pada setiap anggota keluarga bahwa dia berkontribusi untuk menjaga terputusnya rantai penularan pada anggota yang lainnya, sangat penting. Juga pemahaman bahwa apabila dia terpapar, maka seluruh anggota keluarga yang berada di rumah sangat berpotensi untuk terpapar. Pemahaman seperti ini, sangat penting untuk dia internalisasi agar dia menjaga kesehatan dan keselamatan keluarganya. Dengan pemahaman dan internalisasi ini, setiap anggota keluarga akan terdorong untuk membangun relasi yang sehat dan memuaskan, agar suasana rumah menjadi membahagiakan.

Bagaimana membangun hubungan yang sehat dan memuaskan dalam keluarga? Yang pertama adalah selalu ada cinta di rumah. Hasil penelitian (Diener, 2008:58), di atas segalanya adalah memupuk **LOVE**. Cinta yang dimaksudkan di sini adalah cinta yang matang (*matured love*), yang tercermin melalui terdapatnya keinginan anggota keluarga untuk membahagiakan anggota keluarga lainnya dengan memerhatikan kebutuhan, *preferences*, keterbatasan yang terdapat pada anggota lainnya.

Contoh sederhananya adalah menyediakan minuman dan atau makanan kesukaan, memberikan *little surprises* tanpa paksaan atau diminta. Dia melakukan semua itu atas dasar ingin membahagiakan anggota keluarga lainnya. Wajah bahagia yang terpancar dari penerima *little surprises*, akan melepaskan dua hormon

happiness yaitu *endorphine* dan *dopamine*. Kondisi ini dapat menjaga relasi positif yang *long lasting* (Diener, 2008, hlm. 58–59).

Yang kedua adalah respek. Respek seringkali dikaitkan dengan kesanggupan masing-masing pasangan untuk saling menghormati perbedaan di antara mereka dan melakukan kompromi-kompromi akan adanya perbedaan di antara mereka. (Donna Eckstein, Sarah Eckstein, dan Daniel Eckstein, 2013).

Berikut terdapat cara-cara yang memperlihatkan respek. **Pertama**, berbicara dengan mempertahankan *eye contact* (kecuali menurut budaya tertentu, ini adalah bentuk yang kurang sopan). **Kedua**, perlihatkan ekspresi wajah yang bersahabat maka ini akan menjadi efek pantul sehingga orang lain akan melakukan hal yang sama. **Ketiga**, perlihatkan *body language* yang *welcome* seperti tersenyum, mengangguk, berikan kesempatan anggota keluarga lain termasuk pasangan untuk mengekspresikan pemikirannya, perasaannya, kebutuhannya, *valuesnya*, *beliefsnya*, atau perspektifnya. Gunakan kata 'saya' dan bukan 'kamu' (artinya, bahwa ketika menyampaikan sesuatu katakan 'kalau saya...', dan bukan 'kamu itu...' dalam berbagi informasi, bicaralah dengan tenang, perlahan dan jelas; hindari menginterupsi; praktikan cara-cara yang sopan, berterima kasih, apresiasi, dan peka terhadap kebutuhan dan pendapatnya.

C. Penutup

Happiness dalam keluarga menjadi sangat penting untuk dibangun, dipelihara, dan dipertahankan agar anggota keluarga yang harus #dirumahaja selama *pandemic*, merasa nyaman dan aman. *Happiness* yang dirasakan oleh

keluarga dapat dibangun melalui *positive relationships* diantara mereka. Membangun *positive relationships* dalam keluarga adalah melalui *matured love* dan *respect*.

Matured love, yaitu *love* yang diperlihatkan melalui tindakan-tindakan yang menurut pengamatan dia akan membahagiakan anggota keluarga tanpa merasa terpaksa. Respek antar anggota keluarga didasari oleh pemahaman akan adanya perbedaan di antara mereka dalam berbagai hal, dan mengkompromikan perbedaan-perbedaan tersebut, sehingga perbedaan di antara mereka tidak menjadi sumber konflik, melainkan menjadi pembelajaran untuk terus menebarkan *love* diantara mereka.

Dengan *happiness* yang menebar di dalam keluarga, keluarga akan lebih kuat dan lebih optimis dalam menghadapi situasi sulit seperti *pandemic* saat ini. Selain itu, keluarga mendapatkan secara konsisten *immune system* yang dibutuhkan untuk menghadapi *pandemic*. *Cintai keluargamu, sebagaimana engkau ingin dicintai, dan jadikanlah keluargamu surgamu.*

Daftar Rujukan

- Bhatia. Gunjan (2012): *A study of Family relationship in relation to emotional intelligence of the students of secondary level*, International Journal of Scientific and Research Publications, Volume 2, Issue 12, December 2012 1 ISSN 2250-3153
- B. Schnettler, M. Denegri, H. Miranda, J. Sepúlveda, L. Orellana, G. Paiva, K. G. Grunert, *Family support and subjective well-being: An exploratory study of university students in southern Chile*. Social Indicators Research, 1-32, 2015. doi: 10.1007/s11205-014-0718-3
- Cohen, Sheldon., Wills, Thomas Ashby. (1985): *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*, Psychological Bulletin,

Vol. 98. No 2, 310-357, Copyright 1985 by the American Psychological Association, Inc.

Diener, Ed and Biswas, Robert-Diener. (2008): *Happiness-Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*", Victoria 3053 Australia: Blackwell Publishing

Eckstein., Donna^{1, 2}, Eckstein, Sarah, ³, and Eckstein, Daniel ⁴. (2013): *Creating Respect in Couples: The Couple's Respect Questionnaire (CRQ)*, Article in *The Family Journal* DOI: 10.1177/1066480713505062

[https://History of Happiness | Pursuit of Happiness | Happiness is understandable, obtainable, and teachable \(pursuit-of-happiness.org\)](https://History of Happiness | Pursuit of Happiness | Happiness is understandable, obtainable, and teachable (pursuit-of-happiness.org))

<https://www.publichealth.hscni.net/node/5150> Making the most of family time during the COVID-19 lockdown: Why routine, relationships and play matter so much | HSC Public Health Agency (hscni.net), diakses tgl 12-08 jam 09.44

<https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/nurturing-our-relationships-during-coronavirus-pandemic>, diakses 12-08-2021 jam 10.29

<https://positivepsychology.com/positive-negative-affect/#content> What is Positive and Negative Affect in Psychology? Definitions + Scale (positivepsychology.com), diakses 12-08-2021 jam 10.29

<https://steverosephd.com/a-theory-of-social-needs/> what are the social needs, diakses 14-08-2021 jam 22.31

Thoburn, John W. and Sexton, Thomas L. (2016): *Family Psychology Theory, Research, and Practice*, California USA, Praeger ABC-CLIO, LLC

Wu Ho-tang¹, Chou Mei-ju^{2,*}, Chen Wei-hung³, Tu Chin-Tang⁴. (2016): *Relationship among Family Support, Love Attitude, and Well-being of Junior High School Students*, *Universal Journal of Educational Research* 4(2): 370-377, 2016 DOI: 10.13189/ujer.2016.040208

K. L. Kostelecky, J. D. Lempers, *Stress, family social support, distress, and well-being in high school seniors*. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, Vol. 27, No. 2, 125-145, 1998.

Taylor, Steven. (2019): *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*, New Castle, Cambridge Scholars Publishing

1

Memelihara Kesehatan Mental Karyawan di Masa Pandemi *Covid-19*

Gianti Gunawan

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: gianti.gunawan@psy.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental menurut WHO meliputi kondisi emosional, psikologis, dan sosial, serta bagaimana cara individu berpikir, merasa, dan bertindak dalam mengatasi stres, dalam berelasi secara memadai dan dalam membuat pilihan (Ow & Poon, 2020).

Sebagian waktu kita banyak dihabiskan di lingkungan kerja, minimal 8 jam sehari. Sehingga kesehatan mental di perusahaan merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian. Kebanyakan perusahaan menyediakan pelayanan dan fasilitas kesehatan fisik, tetapi tidak dengan pelayanan dan fasilitas kesehatan mental. Padahal WHO pun mengatakan bahwa tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental (Prince, 2007). Kesehatan mental dapat memengaruhi kesehatan fisik, terjadinya simptom yang tidak bisa dijelaskan secara medis, serta meningkatnya penggunaan alkohol, bahkan kecenderungan untuk bunuh diri.

Dalam Konfederasi Industri Inggris (CBI) survei terhadap lebih dari 800 perusahaan, 98% responden

mengatakan mereka berpikir bahwa kesehatan mental karyawan harus menjadi kekhawatiran perusahaan. Demikian pula, mayoritas besar (81%) dianggap bahwa kesehatan mental staf harus menjadi bagian dari kebijakan perusahaan (Gray, 1999).

Covid-19 menjadi problematik di Indonesia sampai saat ini. Dampak dari pandemi *Covid-19* atau virus *corona* ini dirasakan oleh semua sektor termasuk sektor ekonomi yang mengakibatkan pekerja dan pebisnis kehilangan penghasilan.

Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sebagai upaya untuk mengurangi penyebaran virus menyebabkan para pekerja harus dirumahkan tanpa mendapatkan upah. Berdasarkan data Kementerian Ketenagakerjaan (Kemnaker) pada 7 April 2020, akibat pandemi *Covid-19* tercatat sebanyak 39.977 perusahaan di sektor formal yang memilih merumahkan dan melakukan PHK terhadap pekerjanya (Kumparan, 2020).

Untuk sebagian karyawan, bekerja di masa pandemi *covid-19* pun bisa menimbulkan keresahan. Pasalnya, risiko penularan *covid-19* semakin besar jika bekerja di kantor yang ruangnya tertutup. Apalagi jika karyawan yang bersangkutan memiliki penyakit bawaan, atau memiliki orang lanjut usia yang tinggal di rumah. Selain itu, perjalanan ke kantor pun tentu membawa risiko. Terlebih jika harus menggunakan kendaraan umum. Kecemasan semakin menjadi jika perusahaan tempat bekerja tidak memberlakukan atau menjalankan protokol kesehatan dengan baik. Belum lagi kalau ada tugas dari kantor yang mengharuskan karyawan untuk bertemu dengan banyak orang atau mengunjungi lokasi yang

rawan paparan virus *covid-19*. Oleh karena itu, berkantor di masa pandemi membutuhkan mental kerja yang kuat.

Jika kita kelompokkan, terdapat tiga dampak dari pandemi *covid-19* ini. Pertama, ketakutan terhadap virus itu sendiri. Kedua, sakit secara sosial yang disebabkan karena manusia sebagai makhluk sosial dibatasi ruang gerak dan dibatasi dalam bersosialisasi secara langsung. Ketiga, sakit secara ekonomi yang merupakan dampak dari terjadinya PHK, pendapatan yang menurun, pengurangan jam kerja, serta penurunan permintaan pasar yang memengaruhi keuntungan perusahaan.

Dampak kondisi pandemi saat ini, kemungkinan meningkatnya stres pada karyawan. Stres sebenarnya adalah hal yang wajar dalam kehidupan sehari-hari, tetapi jika terjadi terus menerus dan dalam jangka waktu yang panjang, maka akan berakibat buruk.

Tulisan ini membahas dua hal. Pertama, membahas dampak dari stres di tempat kerja dan faktor yang dapat menyebabkan atau berkontribusi terhadap stres. Kedua, membahas cara perusahaan dapat membantu menciptakan kesehatan psikologis lingkungan kerja. Diharapkan efek stres dapat diminimalisasi karena dikelola dan karyawan didukung dalam menggunakan dan mengembangkan kemampuan dan potensi mereka.

B. Pembahasan

Kondisi mental karyawan sangat penting diketahui. Perusahaan harus dapat memastikan karyawan dapat mengatasi stres yang dihadapinya, terutama di masa pandemi. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam mengidentifikasi secara dini gejala yang muncul.

Dikutip dari *Mental Health In The Workplace, Tackling The Effects of Stress* karya Penny Gray (2001) tentang gejala-gejala dini dari stres di tempat kerja yang dapat diidentifikasi secara individu maupun dalam kelompok.

Individual	Kelompok
Tingkat ketidakhadiran yang tinggi	Ketidakpuasan
Penampilan buruk	Pergantian pegawai
Pengaturan waktu yang buruk	Keluhan
Peningkatkan konsumsi alkohol, tembakau, kafein	
Timbulnya penyakit tanpa diagnosis medis	
Penarikan diri dari kontak sosial	
Penilaian yang buruk	
Energi rendah	
Emosi tidak stabil	

Tidak hanya faktor tunggal saja yang dapat menjadi penyebab stress seseorang di tempat kerja. Stres cenderung menumpuk dalam periode waktu yang panjang melalui kombinasi beberapa keadaan. Setelah mengenali tanda-tanda stres pada individu maupun kelompok, penting untuk menganalisis apa yang menimbulkan gangguan kesehatan mental di tempat kerja. Berikut ini dijelsakan satu per satu.

1. Kurangnya kontrol
2. Beban kerja yang tinggi/rendah
3. Variasi tugas tinggi/rendah
4. Ketidakpastian tinggi
5. Gaji rendah
6. Kondisi kerja yang buruk
7. Dukungan interpersonal yang rendah
8. Posisi sosial yang diremehkan

Selain sumber stres yang disebutkan di atas, pandemi *Covid-19* saat ini memunculkan persoalan pelik yang dialami karyawan. Selain kemungkinan pemutusan hubungan kerja (PHK), sebagian di antara mereka mengalami penurunan penghasilan.

Bantuan yang efektif pada tahap awal dapat membantu mencegah masalah jangka panjang baik bagi individu maupun organisasi. Menciptakan tempat kerja yang bahagia dapat dimulai dengan mengenali kebutuhan karyawan.

Meninjau kembali Hirarki Maslow mengenai teori kebutuhan (*need theory*) yang paling awal dan paling terkenal. Hipotesis Maslow bahwa dalam setiap manusia ada hirarki kebutuhan. (1) Fisiologis, kebutuhan kelangsungan hidup, seperti makanan, air atau tempat penampungan. (2) Keselamatan (*safety*), yaitu individu berusaha untuk menemukan atau menciptakan lingkungan yang aman dari bahaya eksternal. (3) Sosial, kebutuhan akan kasih sayang dan hubungan menjadi motivator utama setelah kebutuhan lebih rendah terpenuhi. (4) *Esteem*, dorongan untuk perasaan harga diri dan kepentingan individu berlangsung pada tingkat ini. (5) Aktualisasi diri, pada puncak hirarki, rasa kepuasan didapat dari kemungkinan individu untuk memaksimalkan pertumbuhan mereka sendiri dan membuat kontribusi orang lain.

Setelah setiap kebutuhan terpuaskan, individu fokus pada pencapaian kebutuhan tingkat berikutnya. Dengan demikian berjuang untuk bergerak ke atas hirarki. Teori kebutuhan dari Maslow memotivasi individu mencapai tahap akhir yaitu aktualisasi diri.

Penelitian mengenai komitmen, berusaha memahami motivator tenaga kerja yang memengaruhi tingkat komitmen karyawan. Jadi sementara model Maslow tampak pada individu dalam kaitannya dengan keseluruhan lingkungan mereka, penelitian komitmen melihat interaksi dinamis yang terjadi antara individu dan organisasi.

Berikut ini lima tingkat dan teori hierarkis dari Stum (2001) berdasarkan hasil metaanalisis dan analisis terhadap data yang dikembangkan antara tahun 1997 – 2000. Lima tingkat kebutuhan tenaga kerja, seperti yang ditunjukkan di dalam piramida kinerja, yaitu sebagai berikut. (1) Rasa aman/*security*, karyawan pertama dan terutama harus merasa secara fisik dan psikologis aman dalam lingkungan kerja. (2) Imbalan/*Rewards*, imbalan ekstrinsik yang berikutnya harus dipenuhi dalam hirarki. (3) Afiliasi, dalam bentuk rasa memiliki tim kerja dan/atau organisasi. (4) Pertumbuhan/*Growth*, artinya perlunya perubahan positif pada individu dan organisasi. (5) Kerja/hidup harmoni/*work/life harmony*. Pada tingkat ini, dorongannya adalah untuk mencapai rasa kepuasan dalam menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan kehidupan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan meningkat pada tingkat berikutnya hanya di antara orang-orang yang kebutuhannya tingkat rendah telah terpenuhi atau melebihi harapan. Rasa aman/*security* selain fisik, rasa kesejahteraan, keyakinan bahwa lingkungan aman dari ketakutan, intimidasi, atau hal-hal yang mengancam secara personal. Meskipun perubahan diterima sebagai konstan dalam organisasi modern,

sebuah keyakinan akan keamanan penting kepada individu.

Manfaat imbalan/*rewards* memberikan pengaruh besar mengapa orang mengambil pekerjaan. Afiliasi/*affiliation* adalah menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar daripada diri sendiri. Pemimpin harus mengomunikasikan misi, visi, dan strategi dalam rangka terpenuhinya afiliasi. Kebutuhan akan afiliasi adalah kebutuhan yang bersifat intrinsik. Sebuah rasa memiliki kepada tim kerja dan/atau organisasi yang lebih besar dicari pada tingkat ini.

Karyawan ingin kesempatan untuk mengubah, belajar dan memiliki pengalaman baru di tempat kerja. Pertumbuhan/*growth* bukan hanya tentang pertumbuhan individu, tetapi keinginan bahwa organisasi tumbuh dan berubah dalam proses bekerja. "Kesempatan untuk pertumbuhan pribadi" adalah elemen kunci untuk tahap ini. Tim-tim kerja juga ingin memenuhi kebutuhan perbaikan dalam efisiensi, efektivitas, kualitas, dan produktivitas.

Kerja/hidup harmoni/*work/life harmony* serupa dengan ide aktualisasi diri individu, anggota dari tenaga kerja ingin mencapai potensi mereka baik di tempat kerja dan dalam aspek lain dari kehidupan mereka.



Gambar 1 Aon Consulting's Performance Pyramid (Stum, 2001)

Tampaknya jelas bahwa organisasi harus membuat upaya untuk setidaknya memenuhi harapan karyawan pada setiap tingkat dalam hirarki. Memenuhi harapan untuk afiliasi dulu. Misalnya, harus yakin sebelum investasi lebih lanjut yang dibuat dalam pertumbuhan atau area kerja berikutnya /hidup harmoni.

Organisasi akan melalui perubahan besar-besaran seperti *merger*, akuisisi atau perampingan juga harus mempertimbangkan efek "piramida". Selain itu, selama pandemi, perusahaan dan karyawan mengalami lebih banyak lagi perubahan serta dituntut beradaptasi. Misalnya dengan mengurangi aktivitas yang melibatkan bertemu banyak orang dan penerapan pola kerja *Work from Home (WFH)* serta lebih mengandalkan teknologi untuk bekerja. Oleh karena itu, strategi terbaik untuk mempertahankan tenaga kerja yang ada akan "dimulai dari bawah" untuk memastikan bahwa kebutuhan dasar di keamanan pekerjaan dan penghargaan yang ditujukan sebagai bagian dari perubahan organisasi.

Beberapa perusahaan besar, seperti *Marks and Spencer*, *AstraZeneca* dan *The Boots Company*, mengembangkan kebijakan yang berhasil mengatasi masalah mental kesehatan di tempat kerja. Analisis kebijakan model tersebut dapat menjadi kunci dari praktik mempromosikan kesejahteraan mental di tempat kerja yang baik. Sebagai langkah pertama, tampaknya bahwa organisasi perlu mengakui dan menerima mental kesehatan adalah masalah yang penting.

Secara umum, menciptakan tempat kerja yang bahagia, dapat dilakukan sebagai tindakan preventif dan kuratif (dalam Gray, 1999) adalah sebagai berikut.

1. Mencegah masalah dengan menghilangkan atau meminimalkan stres pada sumbernya.

Caranya dengan memperbaiki lingkungan fisik, pengaturan kerja yang lebih fleksibel, rotasi karyawan, mengenali kebutuhan karyawan, komunikasi yang mendorong karyawan terbuka menyampaikan penyebab stres, dan mengetahui cara mengatasinya, serta analisis beban kerja. Strategi pencegahan stres juga harus melibatkan pengembangan etos kerja dan iklim yang mendukung, yaitu karyawan harus merasa bebas untuk terbuka mengenai stres yang mereka rasakan dan perusahaan mendukung untuk menangani masalah mereka.

2. Meminimalkan dampak negatif stres melalui strategi pendidikan dan manajemen.

Sejumlah intervensi dapat membantu individu untuk menangani sumber stres yang tidak dapat diubah dan dengan demikian menghindari efek negatif. Inisiatif tersebut umumnya melibatkan pelatihan keterampilan dan pendidikan. Contoh pelatihan yang dapat diberikan adalah relaksasi, *coping stress*, *resilience*, *assetive training*, *leadership*, *time management*, relasi interpersonal.

Pendekatan lain adalah promosi langsung tentang kesehatan positif. Perilaku yang bertujuan untuk menjaga karyawan tetap fit untuk mengatasi tekanan kerja. Ini mungkin termasuk penyediaan latihan dan program untuk tetap bugar dan pengenalan gaya hidup sehat, seperti program *skrining* kesehatan, program penghentian merokok dan penghentian alkohol, serta saran diet.

3. **Membantu individu yang mengalami efek stres.** Contohnya dengan menyediakan layanan *hotline* dan konseling.

Selanjutnya, untuk mengembangkan penerapan kesehatan mental secara jangka panjang di perusahaan, terdapat tiga tahap kunci (Gray, 1999), yaitu sebagai berikut.

1. **Audit**

Bertujuan untuk memberikan informasi tentang tingkat stres yang ada dan kesehatan mental karyawan dalam suatu organisasi. Organisasi dapat berkontribusi dalam masalah kesehatan mental ini. Proses ini akan mengidentifikasi area untuk intervensi melalui kebijakan kesehatan mental.

2. **Pengembangan**

Bertujuan untuk menghasilkan kebijakan kesehatan mental yang disesuaikan untuk kebutuhan sebuah organisasi. Dimulai dengan menguraikan efek negatif dari kesehatan mental yang buruk pada munculnya penyakit dan penurunan kinerja, serta mendefinisikan tujuan dan sasaran kebijakan tersebut. Tujuan intinya mungkin dapat untuk mempromosikan kesehatan mental, mengurangi stigma yang terkait dengan kesehatan mental, dan memberikan bantuan kepada karyawan yang menderita akibat stres atau masalah kesehatan mental yang lebih serius.

3. **Implementasi**

Bertujuan untuk mengubah kebijakan menjadi praktik di seluruh organisasi. Hal ini bergantung pada komitmen dan kerja sama dari semua

karyawan. Pelaksanaannya dipimpin oleh manajemen di tingkat yang paling senior.

Setiap kebijakan kesehatan mental harus diperkuat dengan pemantauan dan evaluasi rutin terhadap indikator kinerja. Contohnya, pengurangan penyakit, ketidakhadiran, dan peningkatan kepuasan karyawan. Revisi kebijakan selanjutnya perlu sejalan dengan temuan-temuan yang memungkinkan terus-menerus perbaikan, di samping peningkatan paralel dengan kesejahteraan mental karyawan.

C. Penutup

Terdapat beberapa cara untuk membantu menjaga kesehatan mental karyawan, terutama di masa yang serba tidak menentu ini. Kesehatan mental dapat dengan mudah terpengaruh dan empati sangatlah dibutuhkan. Semua komunikasi dilakukan secara virtual. Hal ini menunjukkan bahwa Anda peduli dan merupakan langkah awal yang baik untuk membuat karyawan tetap terjaga secara fisik dan mental.

Daftar Rujukan

- Gray, Penny. 1999. *Mental Health in The Workplace, Tackling The Effects of Stress*. United Kingdom: The Mental Health Foundation
<https://kumparan.com/mega-amanda/dampak-virus-corona-terhadap-tenaga-kerja-indonesia-1uaS6wDT3AX>
- Ow, Rosaleen & Poon, Abner Weng Cheong. 2020. *Mental Health and Social Work*. Australia: Springer.
- Prince, Martin. Patel, Vikram. Saxena, Shekhar. Maj, Mario. Maselko, Joanna. Phillips, Michael R. Rahman, Atif. *Global Mental Health 1 No health without mental health*. Academia Martin Prince, 2007. Academia.
- Stum, David L. 2001. *Maslow revisited: building the employee commitment pyramid*. *Strategy & Leadership*, Vol. 29 Iss: 4, pp.4 - 9.

1
**Menurunkan *Work-Family Conflict*
dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis
Selama Bekerja dari Rumah**

C. M. Indah Soca R. Kuntari
Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: socark@gmail.com



A. Pendahuluan

Untuk mengurangi risiko penularan *Covid-19* dilakukan pembatasan aktivitas di luar rumah, melalui aktivitas bekerja dari rumah. Karyawan yang bekerja dari rumah tetap melakukan berbagai aktivitas kerja seperti yang dilakukan di kantor, dengan menggunakan berbagai media/*platform* digital. Bekerja dari rumah membuat sekat pembagian ranah kerja dan keluarga menjadi hilang.

Meleburnya sekat antara pekerjaan dan keluarga berpotensi memunculkan *work-family conflict* (WFC). Menjadi karyawan, orang tua, dan pasangan secara bersamaan dapat menimbulkan konflik peran antara menyelesaikan tugas pekerjaan, melakukan tugas keluarga dan rumah tangga. Apalagi pembatasan kegiatan di luar rumah, juga berlaku pada bidang pendidikan dengan diberlakukan belajar dari rumah. Orang tua harus aktif membimbing anak-anak yang masih membutuhkannya. Kondisi ini menuntut keterampilan mengelola waktu dan aktivitas, serta

berbagi fokus perhatian, agar urusan pekerjaan dan keluarga selesai dengan baik.

WFC adalah konflik antar peran, dimana tuntutan peran yang satu dengan peran yang lain saling bertentangan (Greenhaus & Beutell, 1985). WFC dapat menimbulkan dampak negatif terhadap karyawan, salah satunya adalah penurunan kesejahteraan psikologis (Ford dkk., 2007). Kesejahteraan psikologis merujuk pada keadaan dimana individu dapat menerima dirinya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan hubungan sosial yang positif, mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara personal (Ryff & Keyes, 1995). Dengan demikian sangat penting untuk menurunkan WFC dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan selama bekerja dari rumah.

B. Pembahasan

Bekerja dari rumah selama pandemi *Covid-19* dirasakan cukup menantang bagi karyawan. Karyawan diharapkan mampu mengelola berbagai peran dalam pekerjaan dan keluarga secara bersamaan dan mampu mengalokasikan sumber daya yang dimiliki guna memenuhi harapan atau tuntutan peran tersebut. Teori *boundary* menyatakan bahwa individu dapat membuat dan menjaga fisik, temporal dan batas-batas psikologis, guna menyederhanakan fungsi mereka dalam wilayah pekerjaan dan keluarga (Allen dkk., 2014). Pembatasan dalam berbagai wilayah kehidupan dapat meminimalisir gangguan dari pekerjaan kepada keluarga, maupun sebaliknya. Berdasarkan teori *boundary*, bekerja dari rumah membuat karyawan mengalami kesulitan untuk

membuat sekat fisik, temporal, dan psikologis antara pekerjaan dan keluarga.

WFC dapat muncul dalam dua arah yaitu konflik dari pekerjaan yang mempengaruhi kehidupan keluarga atau dari keluarga ke pekerjaan. Selain arah, WFC memiliki tiga bentuk yaitu konflik berdasarkan waktu, terjadi karena waktu yang dipergunakan untuk aktivitas dalam pekerjaan menyita waktu untuk melakukan aktivitas bersama keluarga atau sebaliknya. Kedua adalah konflik karena ketegangan, ketegangan psikologis yang ditimbulkan dari pekerjaan menyulitkan usaha pemenuhan tuntutan dari keluarga atau sebaliknya. Yang ketiga adalah konflik perilaku, yaitu adanya ketidakcocokan dalam perilaku yang ditampilkan karyawan dengan harapan dari keluarga, atau sebaliknya (Carlson dkk., 2000).

Bekerja dari rumah dapat memunculkan hal positif sekaligus negatif. Sisi positifnya adalah waktu kerja yang lebih fleksibel, dapat menyeimbangkan antara kerja dan kehidupan keluarga, serta dapat mengatur jadwal kerja. Sedangkan sisi negatifnya adalah kesulitan berkoordinasi dengan rekan kerja, waktu kerja menjadi tidak terbatas, memunculkan keterbatasan interaksi sosial, tidak tersedianya suasana yang mendukung untuk bekerja di rumah, serta fasilitas dan sarana kerja yang kurang memadai (Mungkasa, 2020).

Dalam konteks WFC, waktu kerja yang panjang, bekerja hingga malam hari, atau bekerja pada waktu libur dapat menambah beban kerja dan memunculkan konflik. Apalagi jika suasana rumah kurang mendukung sehingga kurang fokus dalam menjalankan aktivitas kerja. Kesulitan untuk fokus dapat membuat pekerjaan tidak

selesai tepat waktu dengan kualitas dibawah standar perusahaan. Dari sisi keluarga, adanya tuntutan kebutuhan anak yang perlu dibimbing dalam belajar, pekerjaan rumah yang menuntut untuk diselesaikan dapat menambah beban psikologis.

Dengan demikian, menurunkan derajat WFC merupakan hal penting guna meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi psikologis individu yang berfungsi dengan baik dan positif sebagai hasil dari evaluasi individu terhadap kejadian/situasi yang dialaminya. Evaluasi ini meliputi aktivitas sehari-hari, situasi kerja dari rumah, tuntutan atau beban kerja di pekerjaan dan keluarga. Hasil evaluasi ini dapat mengarahkan pada perasaan positif atau negatif. Lopez dan Synder (2003) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis meliputi ketertarikan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan dalam hidup, dan hubungan seseorang pada objek atau orang lain.

Ryff dan Keyes (1995) menguraikan enam dimensi kesejahteraan psikologis yaitu (1) penerimaan diri, yaitu kondisi dimana seseorang dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri; (2) hubungan positif dengan orang lain; (3) otonomi, yaitu kemampuan seseorang menjadi pribadi yang mandiri; (4) penguasaan lingkungan, yaitu adanya perasaan mampu dan penguasaan dalam mengatur lingkungan; (5) tujuan hidup, merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan dirinya dan memiliki tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam hidup; (6) pertumbuhan pribadi, yaitu kemampuan seseorang dalam mencapai kualitas-kualitas dan mengembangkan potensi secara berkesinambungan.

Kesejahteraan psikologis dapat diraih karyawan yang bekerja dari rumah melalui dua tahap. Tahap pertama adalah menurunkan WFC dengan cara (a) berlatih mengelola waktu, membuat daftar tugas dari pekerjaan dan keluarga yang perlu diselesaikan setiap hari; (b) menyusun prioritas dari tiap tugas yang hendak dikerjakan; (c) melibatkan keluarga untuk bersama-sama menyelesaikan pekerjaan rumah tangga; (d) melakukan aktivitas yang menyenangkan bersama keluarga; (e) aktif mengkomunikasikan perasaan dan harapan kepada keluarga terkait dengan perilaku yang diharapkan dari masing-masing pihak. Tahap kedua adalah meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui (a) menerima kelebihan dan keterbatasan diri yang terjadi selama bekerja dari rumah; (b) membangun hubungan positif dengan rekan kerja melalui daring, membuka komunikasi informal yang membahas mengenai perasaan dan harapan, serta mencari tahu lebih banyak mengenai kondisi rekan kerja selama bekerja di rumah; (c) mengembangkan kreativitas dan melakukan hal-hal baru; (d) menetapkan tujuan yang realistis dalam bekerja dan mengelola keluarga.

C. Penutup

Bekerja dari rumah merupakan gaya hidup baru yang mungkin akan dipertahankan perusahaan meski pandemi telah usai. Hal ini terkait dengan digitalisasi yang memungkinkan karyawan untuk bekerja dimana saja menggunakan teknologi informasi dan berbagai media komunikasi secara daring. Dengan demikian menurunkan WFC dan meningkatkan kesejahteraan psikologis karyawan yang bekerja dari rumah, perlu

diperhatikan oleh setiap perusahaan guna menjaga produktivitas kerja.

Daftar Rujukan

- Allen, T. D., Cho, E. and Meier, L.L. (2014), "Work-family boundary dynamics", *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, Vol. 1 No. 1, pp. 99-121.
- Carlson, D.S., Kacmar, K.M., & Williams, L.L (2000). Construction and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Work-Family Conflict, *Journal of Vocational Behavior* 56(2):249-276 DOI: 10.1006/jvbe.1999.1713
- Ford, M. T., Heinen, B. A., and Langkamer, K. L. (2007). Work and family satisfaction and conflict: a meta-analysis of cross-domain relations. *J. Appl. Psychol.* 92, 57-80. doi: 10.1037/0021-9010.92.1.57.
- Greenhaus, J. H., and Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Acad. Manag. Rev.* 10, 76-88. doi: 10.5465/amr.1985.4277352
- Lopez, & Snyder, C.R. 2003. *Positive Psychological Assessment a Handbook of Models & measures*. Washington. DC: APA
- Mungkasa, O. (2020). Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi Covid-19. *The Indonesian Journal of Development Planning*, Vol 4 No 2.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L. (1995). The structure of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Melalui Pandemi dengan *Growth Mindset*

Ira Adelina

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: ira.adelina@psy.maranatha.edu



A. Pendahuluan

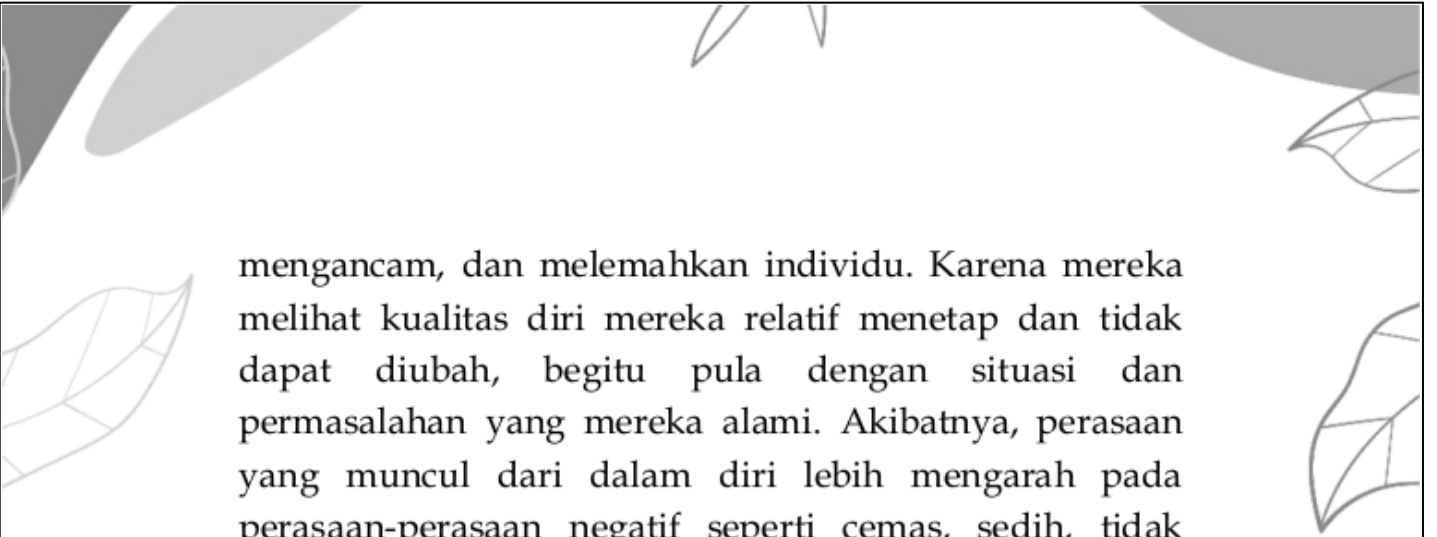
Pandemi *Covid-19* yang melanda Indonesia dan seluruh negara di dunia semenjak tahun 2019 membawa berbagai dampak negatif dalam seluruh aspek kehidupan manusia. Pandemi bukan saja berdampak pada aspek kesehatan fisik individu. Pandemi ternyata terkait dengan sejumlah stresor psikososial, seperti terancamnya kesejahteraan psikis, kehilangan orang-orang yang dikasihi, kecemasan, depresi, isolasi sosial, dan berbagai tekanan finansial. Dampak stress dari pandemi bisa sama parahnyanya dengan infeksi itu sendiri. Bahkan hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan psikis akibat pandemi bisa menetap dan berlanjut bahkan setelah pandemi berlalu (Taylor, 2019). Banyak orang-orang yang menjadi terpuruk, kehilangan motivasi, merasa tidak berdaya, dan mengatakan bahwa pandemi telah menjadi penyebab kehancuran hidupnya. Namun di sisi lain, terdapat beberapa orang yang justru bisa bangkit, mencoba mengatasi pandemi, dan pada akhirnya menjadi lebih baik serta lebih kuat. Apakah yang dapat membedakan kedua tipe individu ini?

B. Pembahasan

Setiap orang memiliki keyakinan mengenai diri dan dunianya. Setiap individu tentu saja memiliki sistem keyakinan yang berbeda-beda sebagai hasil proses pembelajaran dan pengalamannya sepanjang hidupnya. Keyakinan-keyakinan inilah yang kemudian membentuk pola berpikir (*mindset*) seseorang. Pola pikir (*mindset*) didefinisikan sebagai kerangka mental yang secara selektif mengatur dan mengkodekan informasi, sehingga mengarahkan individu dalam memahami pengalaman dan mengarahkan seseorang menuju tindakan dan tanggapan tertentu (Crum, 2013, diadaptasi dari Dweck, 2008).

Terdapat dua jenis *mindset*, yaitu *growth mindset* dan *fixed mindset* (Dweck & Leggett, 1988; Dweck, 2000). Mereka yang memiliki *growth mindset* percaya bahwa atribut manusia bersifat fleksibel, oleh karenanya dapat dikembangkan melalui kerja keras, strategi yang baik, dan dukungan dari orang lain. Mereka memiliki diri yang dinamis dan dunia yang dinamis, yang mampu berkembang. *Mindset* ini membantu kita bergerak maju dengan tekad, mendorong kita untuk mencari cara untuk memperbaiki kekurangan kita dan untuk memecahkan masalah kita. Sebaliknya, *fixed mindset* meyakini bahwa kualitas diri dan dunia ini bersifat statis dan cenderung menetap, dan oleh karena itu tidak dapat dikembangkan, terlepas dari upaya yang dikeluarkan atau strategi yang digunakan.

Pola pikir (*mindset*) seseorang juga berperan ketika menghadapi permasalahan yang menantang atau situasi yang menekan. Orang yang memiliki *fixed mindset*, memaknakan permasalahan sebagai beban yang berat,



mengancam, dan melemahkan individu. Karena mereka melihat kualitas diri mereka relatif menetap dan tidak dapat diubah, begitu pula dengan situasi dan permasalahan yang mereka alami. Akibatnya, perasaan yang muncul dari dalam diri lebih mengarah pada perasaan-perasaan negatif seperti cemas, sedih, tidak berdaya, dan putus asa. Dengan pola pikir dan perasaan demikian, ia akan cenderung mencari cara untuk menghindari tantangan, mudah menyerah, melihat usaha sebagai sia-sia atau lebih disesalkan, mengabaikan masukan negatif yang berharga, dan merasa dilemahkan oleh orang lain yang berhasil.

Sementara itu, orang-orang dengan *growth mindset* melihat permasalahan dengan cara yang berbeda. Mereka memaknakan permasalahan sebagai tantangan yang memberikan peluang untuk mengembangkan diri. Karena memiliki keyakinan yang lebih dinamis, bahwa kualitas diri dapat berkembang, dan permasalahan atau situasi dapat diubah. Oleh karenanya, perasaan yang muncul lebih banyak kearah yang positif, menerima, berharap, optimis, dan bersyukur. Pikiran dan perasaan tersebut mengarahkan individu untuk bertindak secara aktif mengarah pada penyelesaian masalah. Mereka menerima tantangan, bertahan meskipun mengalami kemunduran, lebih fleksibel dan banyak akal, melihat upaya penting untuk mendapatkan penguasaan, belajar dari kesalahan dan kritik, dan menemukan pelajaran dan motivasi dalam kesuksesan orang lain. Orang dengan *growth mindset* percaya bahwa mereka dapat mengembangkan kemampuan mereka melalui kerja keras, ketekunan, dan dedikasi (Dweck 2006).

Begitu pula seyogyanya kita menghadapi situasi pandemi ini. Kita tidak mengecilkan atau menganggap enteng situasi ini. Kita tetap melihat secara objektif bahwa situasi pandemi ini membawa begitu banyak akibat yang berdampak negatif terhadap kehidupan kita. Namun kita perlu menelaah secara lebih fleksibel, bahwa situasi ini dapat diatasi, dapat berubah, dan jika kita berhasil melaluinya, maka kita dapat menjadi individu yang lebih baik dan berkembang dibandingkan diri kita sebelumnya.

Beberapa hal positif dapat kita temui semenjak pandemi, misalnya *Covid-19* membuat masyarakat kembali meningkatkan kesadaran akan kesehatan dan pola hidup sehat. Kerja sama, kepedulian, dan saling membantu pun meningkat seiring dengan banyaknya penderitaan dan kesedihan yang dialami masyarakat. Pemutusan hubungan kerja, penurunan pendapatan, serta hilangnya peluang usaha meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat akan pentingnya pengelolaan keuangan, Kondisi belajar dan bekerja secara jarak jauh pun memaksa kita untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menggunakan teknologi. Hilang dan berkurangnya sumber penghasilan di satu sisi menumbuhkan dan munculnya berbagai usaha rumahan dan individual. Tidak lupa dan bahkan menjadi hal terpenting, musibah dan kondisi yang negatif ini mendorong kita untuk semakin meningkatkan kesadaran dan keyakinan spiritual.

Dengan melihat kondisi tersebut, kita diharapkan dapat menumbuhkan perasaan yang lebih positif dan optimis, bahwa situasi pandemi ini sedikit demi sedikit dapat diatasi. Dengan pemaknaan yang lebih positif, kita akan merasa lebih baik dan optimis, sehingga kita

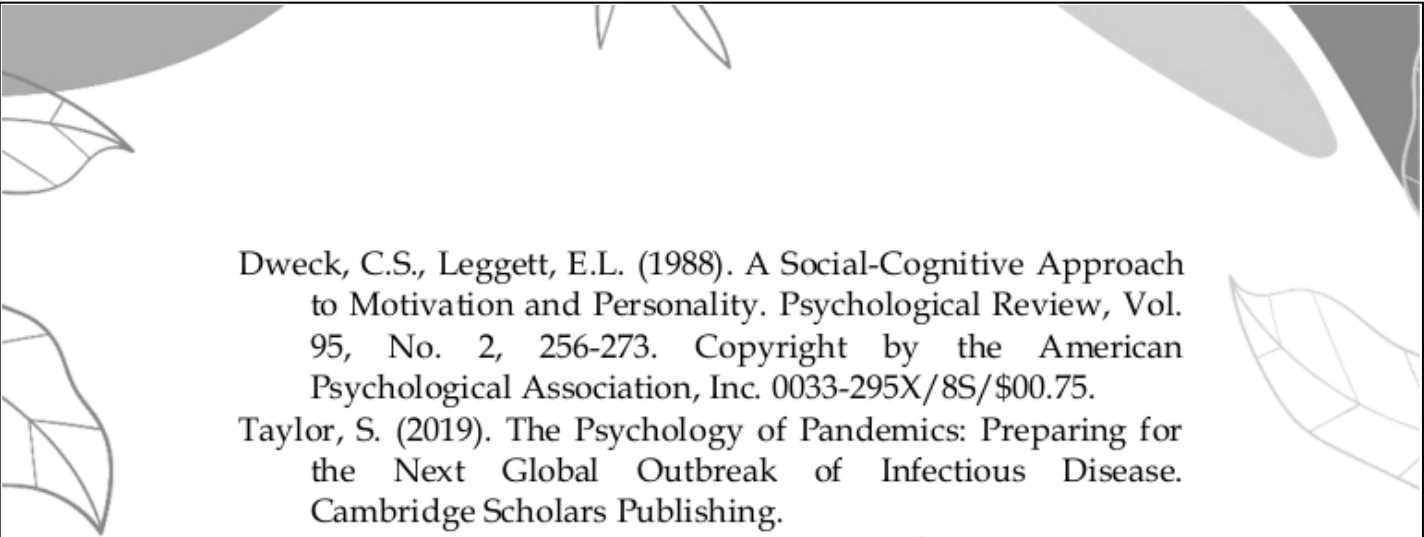
bersedia untuk bersikap lebih aktif dan proaktif, baik dalam mendukung kebijakan pemerintah, mencoba mengambil tindakan dan tanggung jawab untuk turut berperan serta mengatasi situasi ini sesuai kemampuan kita masing-masing, melihat peluang dan mencari alternatif solusi, sebanyak mungkin untuk melalui situasi pandemi ini, disertai dengan upaya lebih keras untuk mewujudkannya.

C. Penutup

Situasi pandemi ini perlu dilihat dari perspektif *growth mindset*. Dimana permasalahan dimaknakan sebagai tantangan yang memberikan peluang untuk mengembangkan diri. Karena memiliki keyakinan yang lebih dinamis, bahwa kualitas diri dapat berkembang, dan permasalahan atau situasi dapat diubah. Oleh karenanya, perasaan yang muncul lebih banyak kearah yang positif, menerima, berharap, optimis, dan bersyukur. Pikiran dan perasaan tersebut mengarahkan individu untuk bertindak secara aktif mengarah pada penyelesaian masalah, sehingga kita bisa melalui situasi pandemi ini dan menjadi individu yang lebih baik.

Daftar Rujukan

- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). *Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/a0031201>.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development Psychology*. Press. Taylor & Francis Group. New York.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House. New York. 1st Edition.

- 
- Dweck, C.S., Leggett, E.L. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*, Vol. 95, No. 2, 256-273. Copyright by the American Psychological Association, Inc. 0033-295X/8S/\$00.75.
- Taylor, S. (2019). *The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease*. Cambridge Scholars Publishing.

1

Menebarkan Cinta dan Didikan bagi Generasi Z pada Masa Pandemi

1**Jane Savitri**

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: janesavitri73@gmail.com



A. Pendahuluan

Cinta atau kasih sayang merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu, bahkan kehidupan tidak dapat berlangsung tanpa cinta (Ndoen, B.S., 2017). Anak-anak yang tumbuh dalam keluarga yang penuh cinta akan tumbuh secara lebih baik. Orang tua yang membesarkan anak dengan cinta akan menghasilkan anak-anak yang lebih sehat mental. Cinta orang tua kepada anaknya tidak dapat digantikan dengan apa pun, termasuk uang, materi, rekreasi ke luar negeri, dan sebagainya. Namun, tanpa didikan, cinta saja tidak cukup untuk menghasilkan anak-anak yang disiplin, bertanggung jawab dan memiliki daya juang untuk menghadapi tantangan hidup. Sudiarja (2014) mengemukakan bahwa memberikan didikan merupakan persoalan yang kompleks karena melibatkan banyak unsur. Selain itu, orang tua juga perlu mempertimbangkan kondisi zaman agar didikan mereka dapat berdampak positif bagi perkembangan anak.

Pada masa pandemi ini, keluarga-keluarga menghabiskan banyak waktu di rumah, terutama ketika pemerintah memberlakukan PSB maupun PPKM. Anak-

anak tidak dapat ke sekolah, belajar secara tatap muka dan bermain bersama teman-teman. Sebagian orang tua juga bekerja dari rumah. Kebiasaan atau rutinitas sehari-hari menjadi berubah sehingga kondisi ini berdampak pada relasi antaranggota keluarga.

Anak-anak generasi Z memiliki karakteristik khusus. Mereka dipengaruhi oleh berbagai peristiwa yang terjadi pada zamannya. Orang tua yang berasal dari generasi berbeda perlu memiliki kemampuan untuk menebarkan cinta dan didikan bagi anak-anak generasi Z. Jika kesempatan ini dimanfaatkan dengan baik oleh orang tua, maka anak-anak akan bertumbuh dengan baik.

Generasi Z menjadi penentu masa depan bangsa Indonesia. Sebanyak 27,94% penduduk Indonesia merupakan generasi Z, lebih banyak dibandingkan dengan generasi milenial yang hanya 25,87% dari penduduk Indonesia (Pikiran Rakyat, 2021). Jika jumlah yang besar ini mendapatkan cinta dan didikan dari orang tua, tentulah mereka akan bertumbuh menjadi individu yang berkualitas. Dasar cinta dan didikan yang ditebaran oleh orang tua sebagai pendidik utama dan pertama akan menjadi landasan yang kuat bagi generasi Z untuk menghadapi tantangan kehidupan.

B. Pembahasan

Berikut ini akan diuraikan mengenai pokok-pokok pikiran terkait apa, mengapa, dan bagaimana orang tua dapat berperan untuk menebarkan cinta dan didikan bagi generasi Z.

1. Generasi Z di Tengah Tantangan Zaman

Anak-anak generasi Z lahir pada antara tahun 1997 sampai dengan 2012. Mereka dilahirkan dan

dibesarkan dalam pengasuhan yang terlalu protektif di tengah kondisi dunia yang serba tidak menentu, antara lain resesi ekonomi, transformasi digital, dan wabah penyakit, termasuk pandemi *Covid-19*. Pernyataan ini dikemukakan oleh Diyan Nur Rakhmah, *Analisis Kebijakan pada Pusat Penelitian Kebijakan pada 2021*. Lebih lanjut, ia menuliskan bahwa kemampuan mengelola stres dan mencapai gaya hidup sehat semakin menurun di setiap generasi, terlebih lagi pada generasi Z yang mudah labil karena menerima informasi banyak, cepat berubah dan serba acak (<https://puslitjakdikbud.kemdikbud.go.id>, 2021).

Anak-anak generasi Z sulit “berpisah” dengan gadget yang memberikan aliran informasi tiada henti. Kondisi ini berdampak pada perubahan gaya hidup, termasuk memengaruhi pemikiran, sikap moral, dan relasi sosial yang dijalin oleh anak muda (Sudiarja, 2014). Lebih-lebih ketika generasi Z ini harus tinggal di rumah pada jangka waktu yang lama dan mereka melakukan banyak aktivitas menggunakan melalui HP, laptop, computer, dsb. Pengaruh *gadget* menjadi berbahaya ketika anak-anak dipengaruhi olehnya dan bukan oleh orang tua.

Anak remaja khususnya sering mempertanyakan, “Mengapa tidak boleh naik motor sebelum memiliki SIM? Mengapa harus pakai masker dalam situasi pandemi seperti ini? Mengapa harus banyak tinggal dan beraktivitas di rumah saja? Mengapa dilarang main *game* atau nonton drakor (drama korea) hingga larut malam bahkan sampai subuh? Mengapa mereka tidak boleh nonton

gambar/video porno? Mengapa tidak boleh pacaran seperti teman saya? Mengapa harus menepati janji?" Ada banyak lagi pertanyaan-pertanyaan kritis di benak anak muda yang mulai ingin "lepas" dari pengaruh orang tua dan mengambil keputusan secara mandiri.

Ketika mereka mempertanyakan apa yang benar-salah dan baik-buruk dalam hidup, apakah atau siapakah yang lebih mempunyai *power* untuk memengaruhi remaja sehingga mereka dapat berpikir dan mengambil keputusan yang tepat? Apakah *value*/nilai-nilai yang mereka dapatkan dari *gadget* yang dapat menyesatkan, ataukah *value* yang baik dari orang tua? Apakah *gadget* membuat generasi Z dapat menjaga kedekatan emosional dengan orang tua? Ataukah justru menjadi jurang pemisah yang dalam? Biarlah pertanyaan ini menjadi pertanyaan refleksi bagi setiap orang tua dalam menjalankan tugas *parenting*.

- 2. Esensi Menebarkan Cinta Orang Tua bagi Generasi Z**
Konteks budaya atau lingkungan di mana anak-anak tinggal memberikan pengaruh bagi perkembangan mereka. Demikian pula dengan kemajuan teknologi komunikasi dan orang tua. Peran orang tua yang memberikan cinta kasih kepada anak tidak dapat digantikan oleh apapun, termasuk oleh *gadget*. Dalam diri seorang anak tetap memiliki kebutuhan psikologis dasar yang hanya dapat dipenuhi/dipuaskan melalui relasi antarmanusia yang bersifat riil. Salah satu kebutuhan psikologis dasar ini adalah *need for relatedness* atau kebutuhan

untuk terhubung dengan seseorang (Ryan and Deci, 2017).

Anak-anak perlu menghayati bahwa mereka dicintai oleh orang tua mereka. Bukankah usaha orang tua akan menjadi sia-sia apabila apa yang mereka lakukan ternyata tidak dirasakan oleh anak sebagai ekspresi cinta bagi mereka? Dalam sesi-sesi konseling, orang tua sering mengemukakan bahwa mereka bekerja keras karena mereka mencintai anak-anak dan ingin mencukupkan apa yang anak-anak butuhkan. Para orang tua biasanya berkata bahwa mereka sudah memberi makan, menyekolahkan, membelikan pakaian, gadget, dan kebutuhan lainnya sebagai wujud cinta kepada anak. Namun, ketika hal ini dikonfirmasi kepada anak-anak, ada kalanya mereka tidak sependapat dengan orang tua mereka. Tidak jarang, anak-anak yang konseling menyampaikan bahwa mereka merasa terasingkan di rumah, sering disalahkan, dan dipandang lebih negatif dibandingkan kakak atau adik. Hati mereka penuh kemarahan karena konflik orang tua. Mereka merasa tidak dimengerti dan tidak diterima oleh orang tuanya.

Sementara itu, anak-anak yang merasakan cinta orang tua, mereka lebih berani menghadapi tantangan kehidupan, misalnya ketika menghadapi tugas sekolah yang sulit, masalah yang muncul dalam relasi pertemanan, dan sebagainya. Saya sependapat dengan sebuah *quote* yang dituliskan oleh Nicholas A. Ferroni bahwa, "*Student who are loved at home, come to school to learn; and student who aren't, come to school to be loved*". Dalam terjemahan bebas,

artinya anak-anak yang dicintai di rumah akan datang ke sekolah untuk belajar; sedangkan yang tidak, mereka datang ke sekolah untuk dicintai. Sejalan dengan hal ini, Baswardono (2016) mengajak para orang tua untuk melihat bahwa diri mereka penting bagi anak-anak dan memotivasi orang tua untuk membiarkan anak-anak merasa dicintai oleh orang yang penting dalam hidupnya, yaitu orang tua.

Berbicara tentang cinta, *attachment*/kelekatan emosional menjadi salah satu komponen utama yang penting untuk diupayakan oleh orang tua. Ketika terjalin kedekatan emosional orang tua-anak, kedekatan ini akan menimbulkan rasa aman dan trust anak terhadap orang tua. Mickulincer dan Shaver (2007) menyatakan bahwa *security*/rasa aman ini merupakan *basic human strength* yang akan memungkinkan individu untuk mengembangkan kualitas personal yang positif dan membangun hubungan interpersonal. Ryan dan Deci (2017) juga mengidentifikasi bahwa setiap individu butuh merasakan bahwa dirinya terhubung dan dicintai. Jadi, tindakan nyata orang tua untuk memenuhi kebutuhan psikologis dasar tersebut merupakan ekspresi cinta orang tua bagi anak-anaknya. Tekad orang tua untuk menaburkan cinta kepada generasi Z ini perlu dilakukan secara sengaja dan konsisten.

Terdapat bermacam-macam tindakan yang dapat diupayakan oleh orang tua untuk membangun kedekatan emosional. Contohnya, menatap mata anak ketika berkomunikasi, tersenyum dengan tulus, memberikan ciuman di kening dan pipi anak,

membelai kepala, menepuk bahu anak dengan lembut, memrgang dan memberikan pijitan pada tangan, kaki atau punggung anak. Selain itu, aktivitas-aktivitas yang menyenangkan juga dapat dilakukan bersama, seperti ngobrol, bernyanyi, main musik, olahraga, memasak, dan makan bersama di dalam rumah selama masa pandemi yang tidak memungkinkan keluarga untuk keluar rumah.

3. Kompetensi Orang Tua dalam Mendidik Anak

Mendidik anak remaja bukanlah perkara yang mudah bagi sebagian besar orang tua. Seringkali, nasihat yang diberikan orang tua tidak secara langsung dapat diterima anak. Pada masa ini, kemampuan remaja untuk berpikir logis, kritis, dan kreatif sedang berkembang (Santrock, 2018). Mereka sedang belajar mengambil keputusan yang tepat bagi dirinya, serta mencoba memahami pemikiran dan perasaan orang lain. Mereka dapat saja keliru dalam memahami pemikiran atau perasaan orang tua dan saudara-saudaranya di rumah, atau keliru dalam mengambil keputusan.

Orang tua yang bijaksana atau mengerti kondisi anaknya, tidak akan langsung menegur, mengkritik dengan tajam, atau marah-marah. Orang tua dapat mendengarkan cerita atau ide-ide anak dengan empati, tanpa menyela atau mengkritiknya. Mereka dapat memikirkan dan memilih pendekatan lain yang lebih dapat diterima oleh remaja. Namun, pada waktu dan cara yang tepat, orang tua dapat mengomunikasikan nilai-nilai/*value* yang baik dan benar yang ingin diajarkan kepada anak, memberikan pilihan-pilihan untuk dipikirkan dan

dilakukan anak, serta memberikan dukungan kepada anak untuk ide-ide dan perilaku baik yang ditampilkan anak.

Tanan dan Reza (2018) mengemukakan dalam bukunya tentang pentingnya komitmen orang tua untuk menjalankan profesi sebagai orang tua dan terus menerus meningkatkan kompetensi sebagai orang tua. Salah satu komitmen ini adalah menyediakan telinga untuk mendengar, bahu untuk bersandar, dada untuk mendekap dengan cinta. Melalui proses komunikasi yang baik, orang tua dapat membimbing generasi Z untuk menyadari apa yang ia pandang baik sekaligus memahami sudut pandang orang lain, mempertimbangkan informasi/ajaran orang tua untuk menjadi lebih baik di kemudian hari. Didikan mengenai nilai-nilai hidup dan moral ini perlu diaktifkan terus menerus dalam keluarga agar watak anak dapat ditumbuhkembangkan (Sidjabat, 2008).

C. Penutup

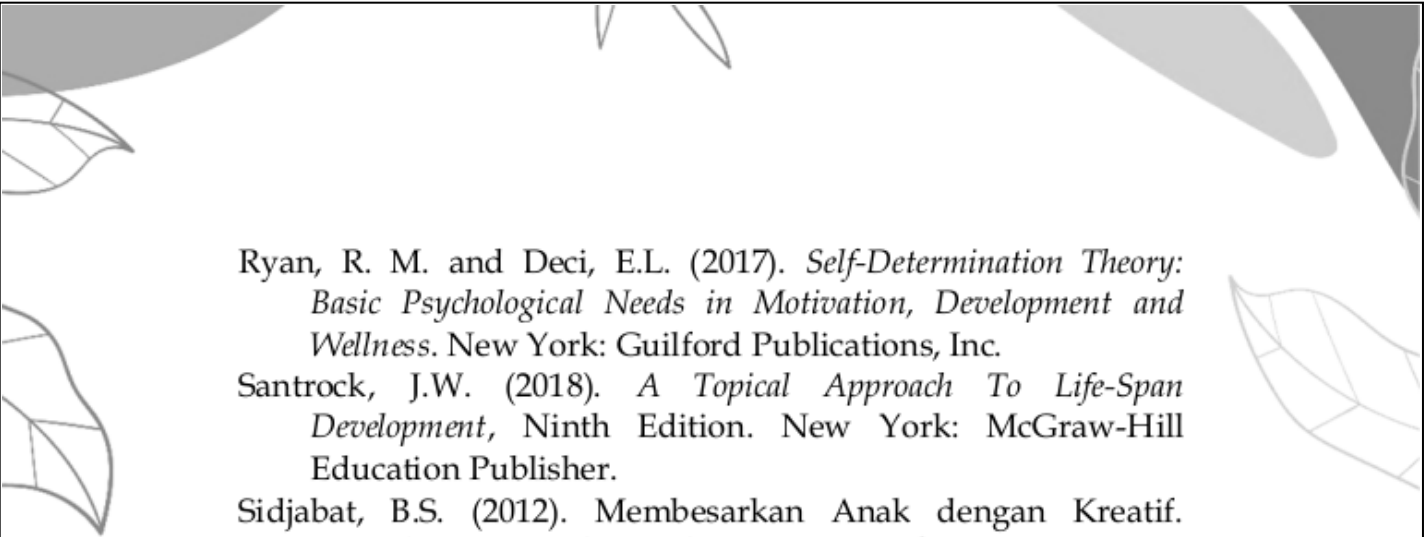
Tindakan orang tua dengan menebarkan tindakan cinta dan upaya mendidik anak-anak untuk mengembangkan nilai-nilai dan perilaku yang baik memberikan pengalaman yang berharga bagi masa depan generasi Z. Melalui setiap interaksi, terdapat peluang bagi orang tua untuk mengekspresikan cinta mereka dengan menjalin kedekatan emosional dan memenuhi kebutuhan psikologis dasar anak-anak.

Penting bagi orang tua dan guru untuk terus belajar menebarkan cinta sekaligus didikan kepada generasi Z. Sudjarja (2014) mengemukakannya dengan terminologi

yang berbeda, yaitu perlunya masyarakat untuk diperbarui dan disegarkan secara terus menerus agar menjadi terdidik terlebih dahulu. Artinya, orang tua perlu mendapatkan psikoedukasi yang memberikan pengetahuan dan motivasi agar orang tua dapat menjalankan peran dan fungsinya dengan optimal dalam membekali generasi muda untuk siap menghadapi tantangan zamannya. Tiada kata terlambat bagi orang tua untuk memulai sesuatu yang baik karena apa yang ditanam pada masa kini akan berbuah pada masa mendatang.

Daftar Rujukan

- Bassiouni, D.H., and Hackley, C. (2014). 'Generation Z' Children's Adaptation to Digital Customer Culture: A Critical Literature Review. *Journal of Customer Behaviour*, Volume 13, Number 2, p.113-133. <https://doi.org/10.1362/147539214X14024779483591>
- Baswardono, D. (2016). *Sepuluh Warisan Orang tua: Dasar-dasar Parenting*. Jakarta: DNA Publishing.
- Mickulincer, M. and Shaver, P.R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamic and Change*. New York: The Guilford Press.
- Ndoen, Bram S. (2017). *Family First*. Jakarta: Yayasan Family First Indonesia (FFI).
- Pikiran-Rakyat.com. (2021). "Penduduk Indonesia Didominasi oleh Generasi Z". Diakses pada 8 Agustus 2021 pukul 17.30 WIB. [<https://galajabar.pikiran-rakyat.com/nasional/pr-1081310107/penduduk-indonesia-didominasi-generasi-z?page=2>]
- Puslitjakdikbud.kemdikbud.go.id. (2021). "Gen Z Dominan, Apa Maknanya bagi Pendidikan Kita?". Diakses pada 8 Agustus 2021 pukul 18.20 WIB. [<https://puslitjakdikbud.kemdikbud.go.id/produk/artikel/detail/3133/gen-z-dominan-apa-maknanya-bagi-pendidikan-kita>]

- 
- Ryan, R. M. and Deci, E.L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. New York: Guilford Publications, Inc.
- Santrock, J.W. (2018). *A Topical Approach To Life-Span Development*, Ninth Edition. New York: McGraw-Hill Education Publisher.
- Sidjabat, B.S. (2012). *Membesarkan Anak dengan Kreatif*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sudiarja, A. (2014). *Pendidikan dalam Tantangan Zaman*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Tanan, A. dan Reza, R. (2018). *Menjadi Orang tua Yang Kompeten*. Bandung: Penerbit Dian Cipta.

1

Hari Ini untuk Berjuang, Hari Esok untuk Menang

Ridawati Sulaeman

Universitas Poltekkes Kemenkes Mataram

Pos-el: ridasulaeman@gmail.com



A. Pendahuluan

Pandemi *Covid-19* yang melanda Indonesia sejak Maret 2020 silam menyebabkan perubahan di berbagai aspek kehidupan, terutama sangat berpengaruh signifikan di aspek kesehatan masyarakat. Sehingga, pelaksanaan program-program bidang kesehatan kini terfokus pada penanganan *Covid-19*. *Covid-19* menuntut untuk melakukan perubahan, baik dalam hal cara berpikir, cara berperilaku, dan cara bekerja. Tantangan selanjutnya adalah cara berpikir dan cara berperilaku yang dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan tangguh terhadap ancaman penyakit termasuk dari penyakit hari esok. situasi pandemi *Covid-19* membutuhkan kemitraan berbagai pihak dan kesiapan sumber daya manusia pendukungnya. Peran tenaga kesehatan masyarakat sangat penting dalam penanganan *Covid-19* pada setiap level intervensi. Utamanya pada level masyarakat untuk melakukan komunikasi risiko dan edukasi masyarakat terkait protokol kesehatan untuk melawan *Covid-19*. Kemudian untuk melakukan contact tracing & tracking (penyelidikan kasus dan investigasi

wabah), serta fasilitasi dan pemberdayaan masyarakat. (Novrizaldi, 2020)

Kondisi tersebut menyebabkan tenaga Kesehatan terdampak, utamanya dampak psikologis yang sangat berpengaruh terhadap keseharian, baik dalam pelaksanaan kegiatan di tempat bekerja, lingkungan keluarga maupun situasi yang lain. Perjuangan dan pengorbanan tenaga medis pun telah banyak kita dengar atau lihat. Tidak hanya dalam jumlah puluhan saja, tetapi hingga ratusan tenaga medis maupun relawan kesehatan telah gugur dalam perjuangannya untuk menyelamatkan banyak nyawa dari ancaman *Covid-19*. Mereka telah mengalami tekanan baik dalam bentuk fisik maupun mental. Bekerja di garda depan membuat mereka lebih rentan dengan risiko terserang virus *corona*, belum lagi tingkat stres yang tinggi karena jam kerja yang padat dan harus berada jauh dari keluarga mereka. Berbagai media, konvensional, daring, hingga media sosial ramai mengangkat kisah-kisah itu.

Penelitian Kementerian Riset dan Teknologi - Badan Riset dan Inovasi Indonesia - memperlihatkan sebagian besar dari 644 responden tenaga kesehatan mengalami kecemasan dan stress. Sementara sebagian kecil mengalami depresi. Hasil penelitian yang dipublikasikan pada 2020 ini menunjukkan sekitar 65,8% responden tenaga kesehatan di Indonesia mengalami kecemasan akibat wabah *Covid-19*. Dari angka itu, sebanyak 3,3% mengalami kecemasan sangat berat dan 33,1% mengalami kecemasan ringan. Sedangkan yang mengalami stress sebesar 55% dengan tingkat stres sangat berat 0,8% dan stres ringan 34,5%. Adapun tenaga kesehatan yang

mengalami depresi sebesar 23,5%. Tingkat depresi sangat berat 0,5% dan ringan 11,2%. (BBC, 2021)

Tim Peneliti dari Prodi Magister Kedokteran Kerja yang Dr. dr. Ray W Basrowi, MKK; dr. Levina Chandra Khoe, MPH; dan dr. Marsen Isbayuputra, SpOK, menemukan fakta lagi yang juga sangat mengkhawatirkan, seperti: 83% tenaga kesehatan mengalami burnout syndrome derajat sedang dan berat, 41% tenaga kesehatan mengalami keletihan emosi derajat sedang dan berat, 22% mengalami kehilangan empati derajat sedang dan berat, serta 52% mengalami kurang percaya diri derajat sedang dan berat, Dokter yang menangani pasien *Covid-19*, baik dokter umum maupun spesialis, berisiko 2 kali lebih besar mengalami keletihan emosi dan kehilangan empati dibandingkan mereka yang tidak menangani pasien *Covid-19*, Bidan yang menangani pasien *Covid-19* berisiko 2 kali lebih besar mengalami keletihan emosi dibandingkan mereka yang tidak menangani pasien *Covid-19*, Masih ada tenaga kesehatan (2%) yang tidak mendapatkan alat pelindung diri (APD) dari fasilitas kesehatannya. Sekitar 75% fasilitas kesehatan tidak melakukan pemeriksaan swab rutin dan 59% tidak melakukan pemeriksaan rapid test rutin bagi tenaga kesehatannya (Humas FKUI, 2020).

B. Pembahasan

Covid-19 merupakan sebuah penyakit menular, sehingga pada tiap harinya pasien yang terkena *Covid-19* ini makin bertambah dan tenaga kesehatan yang menangani ini menjadi tertekan dan depresi serta mengkhawatirkan kesehatan mereka dan keluarga. Pada saat mereka merawat pasien yang terkena *Covid-19* sangat rentan

baginya mengalami gangguan psikologis karena adanya perasaan depresi dan stress yang dirasakan (Fadli dkk., 2020)

Gangguan kecemasan dan stress telah banyak dialami oleh tenaga kesehatan sehingga menjadi depresi yang akan meninggalkan trauma dalam jarak 1-3 tahun setelahnya (Rejo dkk., 2020).

Angka penularan pada tenaga kesehatan terus meningkat sehingga menyebabkan kecemasan pada tenaga kesehatan (Handayani dkk., 2020), terdapat beberapa langkah yang harus dilakukan agar menjaga kesehatan mental para tenaga Kesehatan yaitu (1) Battle Buddies merupakan intervensi atas dukungan teman sebaya yang dikembangkan oleh para tentara (Albott dkk., 2020). Langkah yang dilakukan yaitu dengan mencari teman atau psikolog yang dapat mengalihkan, memberi perhatian, serta membantu untuk menemukan solusi yang dapat menghilangkan pikiran negatif menjadi pikiran yang positif (2) Menerapkan strategi koping, yaitu dengan melakukan hal yang menyenangkan pada perilaku gaya hidup, dan menunjukkan perhatian untuk mengurangi gejala kelelahan, kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur pada tenaga medis yang menangani pasien *Covid-19*. (3) Dukungan orang terdekat serta orang sekitar dan juga lembaga pelayanan kesehatan sangat diperlukan dan juga memiliki peran penting didalamnya sebagai kebutuhan setiap individu (Balasubramanian dkk., 2020). Selain hal tersebut didukung oleh pendapat Dewi Sumaryani Soemarmo pada artikel yang dimuat di situs mediaindonesia.com (2020), mengatakan beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menghilangkan stress pada tenaga Kesehatan

menghadapi pandemic *Covid-19* adalah: (1) berbicaralah dengan orang terdekat, (2) bergabung dengan kelompok agama, sosial yang lain, (3) temukan teman baru (4) ramah dengan rekan kerja, (5) batasi kontak dengan para pengeluh, (6) memberi bantuan orang lain, (7) istirahat, (8) kembangkan sisi kreatif, (9) lakukan relaksasi, (10) olahraga, (11) hindari karbohidrat dan gula yang berlebihan.

Untuk tenaga Kesehatan tetap optimis menghadapi pandemic *Covid-19*, kita hidup secara berdampingan. **Heroic Hurrah mengatakan** terima kasih telah menempatkan diri Anda di area berbahaya untuk menyelamatkan orang lain, kalian pahlawan sesungguhnya. Para pejuang *corona* tenaga Kesehatan adalah orang-orang yang paling terkurus tenaganya saat ini, di tengah wabah virus *corona* baru (*Covid-19*) yang menyerang, mereka siang malam tak kenal henti merawat pasien yang tertular. Tenaga Kesehatan berkorban tanpa suara demi senyum yang lain, pada saat semua orang tertidur kau terjaga sepanjang waktu, melupakan ragamu demi raga yang lain (Gustiwana, 2020).

C. Penutup

Menghadapi pandemik *Covid-19* tidak bisa terhindarkan, kita harus bisa hidup berdampingan dengan cara beradaptasi dengan kebiasaan baru dengan cara tetap memelihara protokol kesehatan, mencuci tangan menggunakan sabun sesering mungkin, memakai masker, menjaga jarak, menghindari kerumunan dan membatasi mobilitas. Stres harus bisa kita atasi dengan menjaga pola hidup sehat dengan cara istirahat yang cukup, berolah raga, berpikiran positif, konsumsi sayur dan buah

(makanan mengandung vitamin) dan yang paling utama adalah berdoa serahkan diri pada yang kuasa. Tindakan tersebut dapat memutuskan mata rantai penyebaran *Covid-19*.

Daftar Rujukan

- Albott, C. S., Wozniak, J. R., McGlinch, B. P., Wall, M. H., Gold, B. S., & Vinogradov, S. (2020). Battle Buddies: Rapid Deployment of a Psychological Resilience Intervention for Health Care Workers during the *COVID-19* Pandemic. *Anesthesia and Analgesia*, 43-54. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000004912>
- Balasubramanian, A., Paleri, V., Bennett, R., & Paleri, V. (2020). Impact of *COVID-19* on the mental health of surgeons and coping strategies. *Head and Neck*, 42(7), 1638-1644. <https://doi.org/10.1002/hed.26291>
- BBC. (2021). *Covid-19: Beban berlipat ibu berprofesi tenaga kesehatan selama pandemi, "Jadi dokter, urus rumah tangga, merangkap guru."* BBC. <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-56167385>
- Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A. S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan *Covid-19*. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1). <https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24546>
- Gustiwana, E. (2020). *Yessiel Trivena - Demi Raga Yang Lain (Official Video)*. <https://www.youtube.com/watch?v=bsz5hgKTyvY>
- Handayani, R., Suminanto, T., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Kondisi dan Strategi Penanganan Kecemasan pada Tenaga Kesehatan Saat Pandemi *Covid-19*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 367-376.
- Hanum, Z. (2020). *Burnout Hilangkan Empati Tenaga Medis, Atasi dengan 11 Cara Ini*. Media Indonesia. <https://mediaindonesia.com/humaniora/342358/burnout-hilangkan-empati-tenaga-medis-atasi-dengan-11-cara-ini>
- Humas FKUI. (2020). *83% Tenaga Kesehatan Indonesia Mengalami Burnout Syndrome Derajat Sedang dan Berat Selama Masa Pandemi COVID-19*. Fakultas Kedokteran Universitas

Indonesia. <https://fk.ui.ac.id/berita/83-tenaga-kesehatan-indonesia-mengalami-burnout-syndrome-derajat-sedang-dan-berat-selama-masa-pandemi-Covid-19.html>

Novrizaldi. (2020). *Pentingnya Peran Tenaga Kesehatan Masyarakat dalam Penanganan Covid-19*. Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan dan Kebudayaan. www.kemenkopmk.go.id/pentingnya-peran-tenaga-kesehatan-masyarakat-dalam-penanganan-Covid-19

Rejo, Arrandini, D., Darmayanti, A. T., & Widiyanto, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi pada Tenaga Kesehatan Saat Pandemi Covid-19. *Urnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(4), 495-502.

1 Merawat Luka, Melepaskan Duka, dan Meraih Asa: Menebarkan Kebaikan pada Masa Pandemi

1 **Heliany Kiswantomo**
universitas kristen maranatha
Pos-el: helianyk@gmail.com



A. Pendahuluan

Pandemi *Covid-19* di Indonesia, saat ini memasuki babak baru dengan meluasnya penularan hingga di desa dan wilayah pedalaman yang memiliki keterbatasan tes, lacak dan perawatan. Kondisi ini membuat penularan semakin sulit dihentikan, banyak kasus dan kematian tak terdata (Harian Kompas Senin, 2 Agustus 2021). Angka kematian di Indonesia juga melonjak, dan sangat tinggi pada bulan Juli 2021 (tribunnews.com). Akibatnya, banyak sekali orang kehilangan kerabatnya. *Covid-19* membuat orang tidak bisa melakukan pendampingan langsung terhadap anggota keluarga yang dirawat di rumah sakit. Jika anggota keluarganya meninggal, mereka tidak bisa melakukan ritual seperti yang dahulu biasa dilakukan (Mc Callum dkk., 2021). Rasa kehilangan akibat meninggalnya anggota keluarga dalam waktu cepat atau mendadak dapat menyebabkan dukacita akut.

Menurut Breen (2020) dan Mortazavi (2021), pembatasan kontak fisik akibat pandemi *Covid-19* menyebabkan munculnya penyesalan karena tidak bisa mendampingi di saat terakhir sebelum anggota

keluarganya meninggal. Dukungan dalam bentuk kontak fisik dan sosial yang biasanya diperoleh di rumah duka atau saat upacara pemakaman, saat ini tidak bisa diperoleh karena adanya pembatasan kontak sosial. Padahal, dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya yang dapat menolong orang melewati proses dukacita (*grieving*).

Zhai & Du (2020) mengantisipasi konsep yang disebut sebagai *prolonged grief disorder* (PGD), yang muncul akibat dukacita tidak tertangani, dan berpotensi terjadi selama pandemi. Meskipun perasaan dukacita (*grief*) adalah perasaan wajar yang menyertai peristiwa kehilangan, kegagalan dalam menangani dukacita dapat berdampak pada kesehatan mental dan fisik seseorang (Kang dkk., 2020). Menilik pentingnya menolong orang melewati proses dukacita, maka penulis terdorong untuk membahas pendampingan bagi orang yang mengalami dukacita akibat kehilangan di masa pandemi.

B. Pembahasan

Menurut Keeran (2010), kehilangan adalah peristiwa hilangnya sesuatu yang kita miliki atau yang kepadanya kita melekat. Dukacita adalah reaksi emosional yang wajar terhadap kehilangan, biasanya orang yang signifikan (Brammer, 2003). Dengan meningkatnya kasus kematian akibat *Covid-19*, jumlah orang yang mengalami dukacita juga meningkat. Eisma dkk. (2020) mengatakan bahwa kasus PGD (*prolonged grief disorder*) diantisipasi meningkat karena saat kematian, terjadi pembatasan dukungan kontak fisik dan sosial, serta hilangnya ritual, misalnya di rumah duka atau saat pemakaman.

Keluarga yang mengalami dukacita akibat *Covid-19* ini sangat membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Menurut Breen (2020), dukungan sosial adalah salah satu faktor terkuat yang menentukan hasil positif setelah proses dukacita. Brammer (2003) mengatakan bahwa unsur penting dalam menolong orang yang berduka adalah memampukan orang berduka untuk menerima dan menjalani proses dukacita.

Brammer (2003) menyatakan, orang yang berduka akan melewati proses yang wajar. Jika proses ini dijalani, orang akan mampu beradaptasi dengan situasi baru. Proses yang dimaksud adalah sebagai berikut.

1. Menerima proses dukacita

Menerima proses dukacita berbeda dengan menerima kenyataan bahwa orang yang dikasihi sudah meninggal. Justru pada saat awal, orang bisa mengalami *denial* (menolak kenyataan) dan hal ini wajar (Kubler-Ross&Kessler, 2005). Menerima proses dukacita adalah menerima perasaan-perasaan yang timbul saat kehilangan, yaitu ketakutan, kemarahan, rasa bersalah, kesedihan, kekosongan, kurangnya keberhargaan diri dan putus asa. Dalam tahap ini, dukungan dari orang terdekat untuk menerima perasaan-perasaan yang muncul (bukan menekan perasaan tersebut) akan menjadi awal yang efektif untuk melangkah ke tahap selanjutnya.

2. Mengekspresikan perasaan berduka.

Perasaan-perasaan yang muncul perlu diberi kesempatan untuk diekspresikan. Kadang orang tidak berani mengekspresikan perasaannya karena takut terlihat lemah atau kurang beriman, dan

dilecehkan. Akibatnya, perasaan-perasaan tersebut terpendam dan dukacita tidak diproses sebagaimana mestinya. Orang yang mendampingi dapat membantu orang yang berduka untuk mengekspresikan perasaan-perasaannya, tanpa takut dinilai sehingga dapat merasa lega dan lebih rileks. Kondisi lega dan rileks membuat orang lebih mampu berpikir secara rasional untuk menghadapi hari-hari selanjutnya.

3. Menghadapi ingatan tentang orang yang meninggal
Sangat wajar jika orang yang kehilangan mengingat-ingat orang yang sudah meninggal. Benda, ruangan, situasi, akan membuat orang teringat, baik saat ia sedang sendiri, atau saat bersama orang lain. Orang yang mendampingi dapat memberikan dukungan dengan mendengarkan ketika orang tersebut sedang menceritakan hal yang diingatnya tentang orang yang meninggal, tanpa memberikan penilaian negatif. Dalam proses konseling, Keeran (2010) mengungkapkan bahwa untuk melewati proses berduka, membicarakan dapat memberikan efek katarsis, sebagian rasa sakit dilepaskan.

4. Menyesuaikan diri dengan lingkungan 'baru' tanpa orang yang meninggal
Kekuatan yang dimiliki manusia adalah kemampuan beradaptasi. Dengan kemampuan ini, orang dapat membiasakan diri dan menata kehidupannya tanpa orang yang telah meninggal. Orang yang mendampingi dapat meyakinkan orang yang berdukacitakan kekuatan adaptasi yang dimiliki manusia untuk bisa bertahan di situasi yang barumeskipun menyakitkan. Mengingat orang

tersebut akan pengalaman keberhasilan mengatasi situasi sulit sebelumnya dan menceritakan pengalaman orang lain yang mengalami peristiwa serupa akan membantu orang itu melewati proses dukacitanya.

5. Membangun hubungan yang baru

Pada tahap ini orang perlu didukung untuk membangun relasi atau jaringan baru dengan orang-orang yang dapat memberikan dukungan di saat ia membutuhkannya, dan kembali memberikan perhatian kepada anggota keluarga yang masih hidup dan membutuhkannya. Orang yang mendampingi dapat memberikan jaringan yang dapat dikontak ketika dibutuhkan. Kelompok tenaga medis, konselor, sahabat, rohaniwan anggota keluarga lain, serta kelompok-kelompok lain diharapkan dapat saling memberikan dukungan yang dibutuhkan.

Melewati proses-proses tersebut, orang yang berdukacita dapat memiliki harapan bahwa ia akan mampu membangun masa depannya, menjalani hari-hari yang baru dengan bersemangat, meskipun tidak bersama orang yang sudah meninggal. Sebagai pendamping, kondisi orang yang berduka perlu dimonitor agar tidak sampai terjadi reaksi dukacita yang tidak normal, dan berlanjut menjadi *prolonged grief disorder (PGD)*.

Frekuensi dan intensitas perasaan-perasaan yang menyakitkan tersebut seharusnya menurun sejalan dengan berjalannya waktu, setelah orang tersebut melewati proses dukacita yang wajar. Sementara itu, PGD ditandai oleh kesedihan dan

kerinduan atau terpaku pada orang yang meninggal, disertai perasaan marah, bersalah dan gejala lain yang menunjukkan emosi sakit yang mendalam paling sedikit dalam jangka waktu enam bulan setelah kehilangan (ICD-11 dalam Eisma, Boelen & Lenferink, 2020). Jika tanda-tanda ini terjadi, sebaiknya pendamping segera menghubungi tenaga profesional agar orang yang mengalami kondisi tersebut mendapatkan penanganan lebih lanjut.

C. Penutup

Kehilangan orang yang dikasihi pada masa pandemi *Covis-19* menimbulkan dukacita yang mendalam sehingga perlu ditangani dengan serius agar tidak memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental seseorang. Pendampingan dari orang terdekat sangat bermanfaat untuk membantu orang yang berdukacita melewati tahapan proses dukacita secara wajar. Selain pendampingan, proses *monitoring* juga perlu dilakukan agar tidak sampai terjadi reaksi dukacita yang berkepanjangan yang dapat membahayakan kesehatan mentalnya.

Daftar Rujukan

- Brammer, L.M & MacDonald, G. (2003). *The helping relationship: process and skills*. Boston: Pearson Education Inc.
- Breen, L. J. (2020). Grief loss and the COVID-19 pandemic. *Australian journal of general practice*, 49, 1-2.
- Eisma, M. C., Boelen, P. A., & Lenferink, L. (2020). Prolonged grief disorder following the Coronavirus (COVID-19) pandemic. *Psychiatry research*, 288, 113031. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113031>

- Harian Kompas (2021). "Penularan Meluas, Penanganan Terbatas". 2 Agustus 2021.
- Kang, L., Ma, S., Chen, M., Yang, J., Wang, Y., Li, R., & Liu, Z. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel *coronavirus* disease outbreak: A cross-sectional study. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 11-17.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. New York: Simon and Schuster.
- Keeran, D. (2010). *Loss and grief counselling skills: the practical wording of therapeutic statements and processes*. USA: Library Cataloguing in Publication Data.
- McCallum, K. J., Walthall, H., Aveyard, H., & Jackson, D. (2021). Grief and nursing: Life and death in the pandemic. *Journal of advanced nursing*, 77(5), 2115–2116. <https://doi.org/10.1111/jan.14815>
- Mortazavi, S. S., Assari, S., Alimohamadi, A., Rafiee, M., & Shati, M. (2020). Fear, Loss, Social Isolation, and Incomplete Grief Due to COVID-19: A Recipe for a Psychiatric Pandemic. *Basic and clinical neuroscience*, 11(2), 225–232. <https://doi.org/10.32598/bcn.11.covid19.2549.1>
- Tribunnews.com. (2021). "Penyebab tingginya Angka Kematian Akibat COVID-19 Termasuk Saat Isolasi Mandiri". Diakses pada 1 Agustus 2021 pukul; 11.00 WIB. [<https://wow.tribunnews.com/2021/07/30/penyebab-tingginya-angka-kematian-akibat-Covid-19-di-indonesia-termasuk-saat-isolasi-mandiri>]
- Zhai, Y., & Du, X. (2020). Loss and grief amidst COVID-19: A path to adaptation and resilience. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.053>

1

Memeluk Bumi: Membangun Kesejahteraan Emosional dengan Media Semak-Semak

Ria Wardani

Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: ria.wardani@psy.maranatha.edu

Lita Lyvia Saleh



A. Pendahuluan

Selama satu-setengah tahun terakhir masyarakat dunia hidup di bawah bayang-bayang pandemic. Pandemic yang menekan akan menimbulkan masalah-masalah kesehatan kronis, seperti depresi, *anxiety disorders*, penyakit jantung, penyakit darah tinggi, dan diabetes (Chen dkk., 2016). Para ahli psikologi telah meneliti beragam cara untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental. Misalnya, jika seseorang diberi kesempatan untuk menuliskan tiga hal yang telah dilakukan dengan baik di sepanjang hari secara signifikan akan membantu meningkatkan level kebahagiaan (Seligman dkk., 2005). Dunn dkk. (2008) menemukan, orang akan lebih berbahagia jika membelanjakan uangnya untuk orang lain dibandingkan untuk dirinya sendiri. Penelitian lainnya menghasilkan temuan, bahwa keberhasilan seseorang dalam mewujudkan kebahagiaan, dapat menurunkan stres (Kraft and Pressman 2012).

Mewujudkan kebahagiaan dapat berawal dari perilaku yang sangat beragam, diantaranya telepon genggam. Tingginya pemanfaatan *smartphones* dan media sosial di kalangan masyarakat, membuka banyak peluang baru untuk menyalurkan dan membagikan ekspresi emosi seseorang kepada orang lain, dan sebaliknya. Demikian pula, meningkatnya kualitas kamera *smartphone*, membuat proses pengambilan foto menjadi sangat mudah, sederhana, dan dapat dilakukan oleh awam tanpa memerlukan keterampilan khusus. Hasil photo dapat dibagikan dengan sangat mudah pula melalui *smartphone*. Saling bertukar informasi lewat photo menjadi kecenderungan yang digemari banyak orang, terbukti dengan semakin ramainya photo-photo yang ditunjukkan atau *dishare* di media sosial seperti *Instagram*, *Snapchat*, *Facebook*, dan *WattsApp*. Membagikan kejadian membahagiakan kepada orang lain terwujud dengan metode *support system* dan dengan sangat cepat kabar bahagia atau kabar duka dapat diketahui orang lain.

B. Pembahasan

1. Macro Photography

Dari beberapa *website*, *macro photyography* dapat diartikan sebagai tindakan memotret subjek-subjek berukuran kecil (serangga atau bunga) dengan jarak pengambilan gambar sangat dekat (*close-up*), detil, tajam, dan tanpa bantuan alat pembesar (mikroskop). Subjek kecil ini diambil dengan konsep *macro* guna mengeksplorasi berbagai macam detil dan tekstur pada binatang atau bunga yang secara kasat mata tidak dapat dilihat dengan jelas. Pengambilan photo

macro dapat dilakukan di studio atau *outdoor* seperti semak-semak.

Sebagai salah satu jenis *photography*, *macro photography* dilakukan menggunakan kamera *handphone* yang diberi tambahan lensa 'bongkaran' atau lensa *bong*, yang dipasang sebagai lensa eksternal *handphone*. Disebut lensa 'bongkaran' karena lensa ini merupakan hasil rakitan seseorang dengan mendaur-ulang lensa-lensa kamera yang sudah tidak terpakai lagi tetapi masih berfungsi dengan baik. Lensa 'bongkaran' memiliki beragam spesifikasi, sesuai kebutuhan dan ketajaman hasil gambar yang diinginkan. Semakin tajam hasil gambar, semakin tinggi harga penawaran lensa 'bongkaran' itu. Oleh karenanya ada lensa 'bongkaran' yang diberi nama 'sultan' karena harganya yang tidak murah.

Pada kenyataannya, *macro photography* hanya terjadi bila photo dari subjek yang berukuran kecil diperbesar dari ukuran aslinya atau lebih diperbesar lagi. Ini berarti, subjek itu harus diphoto sesuai dengan ukuran dari sensor kamera yang digunakan atau bisa juga lebih kecil agar dapat mengisi *frame* sensor kamera. Akan tetapi adakalanya juga seorang *photographer* menyebut photo *macro* untuk photo-photo yang tampak sedikit lebih besar dibandingkan ukuran aslinya. Sekalipun istilah photo-photo yang dihasilkan tidak sepenuhnya memenuhi kriteria *macro* karena ukurannya dapat diperbesar atau diperkecil sesuai dengan kamera sensornya, akan tetapi tetap saja photo-photo itu merupakan photo *close-up* atau diambil dari jarak sangat dekat sehingga masih memenuhi kriteria sebagai photo *macro*.

Banyak diantara *macro photographer* yang menyukai subjek-subjek gambar berupa serangga kecil yang hidup di semak-semak. Untuk itu, besama-sama dengan komunitasnya secara rutin rajin meluangkan waktu mendatangi semak-semak yang ada di lokasi-lokasi tertentu di sudut-sudut kota atau bahkan di pekarangan rumah sendiri. Unikny, setiap semak memiliki kumpulan serangga yang berbeda-beda. Tidak heran jika semakin sering seorang *macro photographer* 'nyemak', akan semakin banyak koleksi photo binatang kecil dengan pelbagai sudut pengambilan gambar, juga pose binatang.

Sebagai *photographer macro*, kegiatan 'nyemak' atau menyusup ke semak-semak untuk menemukan serangga-serangga kecil, merupakan kegiatan mingguan yang ditunggu-tunggu karena menyenangkan dan membahagiakan. Sebelum 'nyemak' para *photographer* ini disarankan untuk memiliki wawasan perngetahuan tentang kebiasaan hidup sehari-hari serangga itu. Kebiasaan itu mencakup kapan waktu tidur dan bangunnya, kapan waktu kawin, kapan waktu mandi, kapan waktu mencari makan. Dengan mengetahui kegiatan sehari-harinya, serangga yang akan dijadikan sebagai subjek pemotretan akan lebih mudah dicari dan ditemukan. Pemotretan *macro* cukup menantang karena harus jeli mencari subjek di balik-balik dedaunan yang kecil, atau di ranting bunga, atau bagian lain dari pepohonan. Tantangan utama adalah kesabaran. Perlu waktu yang cukup lama untuk mendapatkan subjek dengan pose yang diinginkan. Misalnya ingin mengabadikan saat belalang makan, maka harus

'nyemek' pada jam makan. Tidak jarang subjek yang telah ditunggu puluhan menit karena ingin diabadikan dengan pose tertentu, akhirnya terbang karena ada gangguan suara atau hembusan angin. Satu prinsip etika yang harus dipegang teguh oleh *photographer macro* yaitu hanya diperbolehkan memotret binatang kecil yang sehat. Binatang yang sehat akan memancarkan sorot mata yang hidup dan bercahaya.



Gambar di atas merupakan gambar *photographer macro* sedang menjalankan hobinya di semak-semak.

2. Kesejahteraan Emosional

Menyimak gambaran aktivitas 'nyemek' para *photographer macro*, antusiasme, kebersamaan, saling

mendukung yang melatarbelakanginya merupakan cermin dari kehadiran perasaan positif. Sebagaimana pernyataan Chen, Y dkk. (2017), bahwa photo yang diabadikan dengan *smartphone* dapat digunakan untuk menilai, memprediksi, dan meningkatkan *well-being* penggunaanya. *Photography* lewat *smartphone* yang secara aktif dimanfaatkan untuk mengabadikan peristiwa-peristiwa membahagiakan, kemudian disebarakan lewat media sosial, memiliki potensi meningkatkan kesejahteraan emosional pemiliknya. Tidak jarang terjadi ungkapan-ungkapan saling memuji, saling membesarkan hati, antara orang-orang yang ada di dalam kelompok itu saat melihat photo-photo yang merekam suatu peristiwa itu dibagikan di media sosial.

Kesejahteraan emosional merupakan istilah yang sinonim dengan *positive affect* yaitu suatu keadaan yang mencerminkan hubungan emosional seseorang dengan lingkungannya, menunjukkan kualitas komunikasi yang terjalin dengan melibatkan ekspresi atau ungkapan kebahagiaan, optimisme, kepuasan pribadi, dan moral (Ostir dkk, 2000). Individu dengan suasana hati positif biasanya lebih menyukai untuk terlibat dalam relasi sosial, berpandangan optimistik terhadap masa depan, berhasil menanggulangi keadaan-keadaan menekan yang dijumpai dalam fase-fase perjalanan kehidupan, dan mengembangkan perasaan mampu mengendalikan apapun peristiwa yang terjadi dalam keseharian (Ostir dkk., 2000).

Ke luar dari bayang-bayang pandemic merupakan kenyataannya yang harus dikembangkan.

Bertolak dari kesadaran bahwa era kenormalan baru memang harus terjadi, dan karenanya harus mulai menyiapkan mental untuk memulainya. Menjalani kehidupan tanpa beban psikologis akan menggiring terbentuknya kesehatan mental yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Lades dkk, (2020) tentang kesejahteraan emosional di masa pandemic mendukung kenyataan bahwasanya kegiatan-kegiatan penyaluran hobby (*mean* = 4,97), bersosialisasi (*mean* = 4,49), dan kegiatan *outdoor nature* (*mean* = 5,51) memiliki *mean* yang lebih tinggi dibandingkan nonton televisi (*mean* = 4,07), tidak melakukan aktivitas apa-apa (*mean* = 3,36), dan beraktivitas di rumah (*mean* = 4,14). Artinya kegiatan-kegiatan dengan *mean* yang tinggi mengindikasikan bahwa kegiatan itu menyenangkan, sehingga berhubungan erat dengan meningkatnya *positive affect* pada diri individu.

Berikut adalah ekspresi hadirnya kesejahteraan emosional *macro photographer*:





C. Penutup

Setiap orang memiliki potensi dan kesempatan untuk mengembangkan kesejahteraan emosionalnya, terlebih disaat menghadapi tekanan dalam kehidupan. Menyalurkan hobby *macro photography* memberikan kenyataan bahwa kebahagiaan dapat dibangun dengan cara-cara sederhana, yaitu mengakrabkan diri dengan mengeksplorasi potensi kehidupan makhluk kecil di balik semak-semak di lingkungan sekitar. Prinsip-prinsip kebersamaan yang terbalut dalam *support system* menyadarkan banyak orang, bahwa meraih asa bukanlah mimpi yang sia-sia. Keragaman potensi bumi dan keragaman potensi manusia dapat disinergikan menjadi kebermaknaan dalam membangun kesejahteraan emosional.

Daftar Rujukan

- Chen, Y., Mark, G., & Ali, S. (2016). Promoting positive affect through smartphone photography. *Psychology of well-being*, 6(1), 1-16.
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688.
- Kraft, T. L., & Pressman, S. D. (2012). Grin and bear it: The influence of manipulated facial expression on the stress response. *Psychological science*, 23(11), 1372-1378.

- Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British journal of health psychology*, 25(4), 902-911.
- Ostir, G. V., Markides, K. S., Black, S. A., & Goodwin, J. S. (2000). Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48(5), 473-478.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.

Internet:

<https://digital-photography-school.com/macro-photography-for-beginners-part-1/>

<https://www.dpmag.com/how-to/tip-of-the-week/nature-macro-photography-tips/>

<https://photographylife.com/macro-photography-tutorial>

<https://www.adobe.com/sea/creativecloud/photography/discover/macro-photography.html>

“TANAMAN HERBAL”



1
**Produksi Minuman Kesehatan
Berbahan Dasar Tanaman Herbal dan Rempah
dalam Upaya Menjaga Kesehatan Tubuh**

Sedarnawati Yasni
Institut Pertanian Bogor
Pos-el: sedarnawati@yahoo.com



A. Pendahuluan

Wabah Pandemi *Covid-19* di Indonesia menjadi perhatian khusus masyarakat, karena tidak saja mengancam aspek kesehatan, tetapi juga mempengaruhi semua sektor kehidupan, termasuk sektor ekonomi, pendidikan, lapangan pekerjaan, dan lainnya. Berbagai upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk mencegah penyebaran virus *Covid-19* lebih luas, disamping upaya perorangan ataupun masyarakat untuk hidup sehat, meningkatkan imun tubuh dengan memanfaatkan berbagai tanaman herbal potensi lokal, ataupun jenis-jenis rempah berkhasiat bagi kesehatan yang dimiliki Indonesia. Pengembangan pemanfaatan berbagai tanaman herbal ataupun tanaman rempah yang memiliki khasiat mencegah penyakit tertentu, ataupun yang mampu meningkatkan sistem imun tubuh sangat tepat, karena Indonesia termasuk salah satu negara penghasil rempah terbesar di dunia.

Sejak masa lalu tanaman herbal, yang juga termasuk beberapa jenis rempah sudah dimanfaatkan untuk pemenuhan kebutuhan pangan dan kesehatan,

dibuktikan dengan beragam olahan herbal dan rempah, seperti jamu. Selain itu beragam jumlah dan jenis rempah yang digunakan dalam bumbu masakan tradisional daerah, dengan proses memasaknya yang membedakan bentuk dan citarasa, serta secara tidak langsung penggunaan rempah juga berfungsi sebagai pengawet alami, merupakan peluang meningkatkan pengembangan pemanfaatan tanaman rempah.

Pengembangan pemanfaatan tanaman herbal dan rempah yang dikenal dengan nama jamu, umumnya terkesan sebagai minuman yang berasa pahit, warna kurang menarik, dan bau yang kurang enak. Khasiatnya bagi kesehatan hanya diyakini secara empiris atau kepercayaan turun temurun dari orang tua sebelumnya. Saat ini maraknya informasi manfaat herbal dan rempah untuk meningkatkan imunitas dalam upaya mencegah serangan virus *Covid-19* yang beredar di berbagai media, umumnya hanya berdasarkan testimoni, sementara para peneliti mencoba mengkaji secara cepat, dan tentu diperlukan tahapan kajian sampai uji klinis. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan kiat-kiat pengembangan produk minuman kesehatan dari tanaman herbal dan/atau tanaman rempah dari hasil serangkaian penelitian yang telah dilakukan, dan berhasil mendapatkan penghargaan dari pemerintah, yaitu Kementerian Riset dan Teknologi melalui *Business Innovation Center* dengan program *100+ Inovasi Paling Prospektif*. Produk minuman kesehatan yang dikembangkan telah disosialisasikan kepada beberapa kelompok pengusaha UMKM, serta pengenalan jenis-jenis hasil pertanian lokal dan cara pengolahannya

sebagai pangan sehat kepada siswa dan guru di Pondok Santi Asromo, Majalengka secara online.

B. Pembahasan

Pengembangan produk sejenis jamu dapat dilakukan dengan penerapan teknologi untuk menghasilkan minuman kesehatan. Istilah minuman kesehatan lebih menarik, karena terkesan memberikan pengaruh pada pencegahan ataupun pemeliharaan kesehatan, dan memerhatikan aspek disukai melalui pengembangan citarasa, aroma, dan warna sebagai spesifikasi produk. Diawali dengan mengenal jenis rempah sebagai bagian tanaman yang berasal dari bunga, umbi, daun, biji, kulit batang, dan rimpang yang umumnya digunakan untuk memberikan citarasa pada makanan, kemudian herbal sebagai tanaman obat-obatan yang umumnya digunakan dalam bentuk seduhan. Beberapa jenis herbal juga berasal dari rempah, apabila direbus dengan air mendidih akan menghasilkan ekstrak air yang dikenal sebagai seduhan rempah dengan citarasa dan aroma khas. Cara pemanasan dalam air sampai mendidih atau disebut dengan pemasakan dapat menetralkan zat racun yang terdapat pada herbal dan rempah, yang umumnya digunakan masyarakat sebagai bahan obat tradisional.

Informasi tentang manfaat rempah tertentu mampu mencegah *Covid-19* perlu dicermati dengan benar, karena tanaman herbal dan rempah memang memiliki kandungan senyawa bioaktif tertentu yang mampu membunuh jenis virus tertentu, melalui cara ekstraksi yang sesuai dengan tujuan mengisolasi senyawa aktif yang ditargetkan. Hal ini perlu didukung dengan pengetahuan bahan, teknik ekstraksi dan pemurnian

senyawa aktif yang diperoleh, kemudian digunakan sebagai bahan dasar pengembangan bentuk produk minuman kesehatan, dilanjutkan dengan kajian manfaat produk minuman kesehatan secara *in vitro*, yaitu teknik analisis kimiawi, dan *in vivo* (teknik analisis menggunakan hewan percobaan), dan/atau uji klinis (teknik analisis dengan aplikasi pada manusia).

Peluang untuk mengembangkan komponen bioaktif tanaman, khususnya tanaman herbal dan rempah, menjadi suatu bentuk minuman/makanan kesehatan yang berfungsi sebagai pemelihara stamina tubuh, pencegah penyakit, ataupun mengobati suatu penyakit perlu ditingkatkan, sekaligus mendukung program pemerintah di bidang kesehatan masyarakat dengan memanfaatkan bahan alami. Spesifikasi produk minuman kesehatan yang dikembangkan perlu dijelaskan agar dipahami calon konsumen dan sesuai yang dibutuhkannya. Misalnya, formula minuman dari rempah alami terpilih dengan teknik pengolahan sederhana, memiliki khasiat tinggi bagi kesehatan berdasarkan hasil analisa komponen aktif minyak atsiri, serta uji aktivitas antioksidan dan aktivitas antimikroba minyak atsirinya. Keunggulan produk dijelaskan agar menarik konsumen, diantaranya dapat dikonsumsi secara hangat atau dingin yang memberikan efek hangat di badan (karena unsur jahe), memiliki rasa dan warna yang disukai serta daya awet alami yang baik (senyawa aromatik rempah), harga dapat bersaing dengan minuman energi lain (jenis minuman kesehatan masih sedikit), mendukung peningkatan citra produk pangan tradisional Indonesia berbentuk minuman kesehatan.

C. Penutup

Maraknya diperjualkan minuman herbal dengan klaim khasiat mampu meningkatkan imunitas dalam upaya mencegah serangan virus *Covid-19* perlu dicermati dengan bijak berdasarkan pengetahuan, bukan berdasarkan ⁴ testimoni. Selanjutnya peluang mengembangkan komponen bioaktif tanaman herbal dan/atau rempah, menjadi suatu bentuk minuman kesehatan sangat strategis, tidak saja memanfaatkan potensi lokal, tetapi juga meningkatkan jenis-jenis minuman kesehatan untuk menjaga stamina dan imunitas tubuh menggunakan bahan alami.

Daftar Rujukan

- Yasni, S. 2013. Teknologi Pengolah dan Pemanfaatan Produk Ekstraktif Rempah. IPB Press. ISBN 978-979-493-485-2.
- Yasni, S. 2016. Kontribusi Ilmu dan Teknologi Pangan dalam Pembangunan Nasional: Suatu Tinjauan Pemanfaatan dan Pengembangan Produk Ekstraktif Rempah yang Mendukung Program Pembangunan Bidang Pangan dan Kesehatan. Kumpulan Naskah Orasi Ilmiah Guru Besar IPB. Pangan Untuk Kesejahteraan Masyarakat. IPB Press. ISBN 978-979-493-923-9. November 2016. Hal 337-366.
- Safithri, M., Yasni, S., Bintang, M., Ranti, A. S. 2016. Antihyperglycemic Activity of Piper crocatum Leaves and Cinnamomum burmannii Bark Mixture Extract in Streptozotocin-induced Diabetic Rats. Journal of Mathematical and Fundamental Sciences. The Institute for Research and Community Services (LPPM) ITB. Vol 48 (2): 178-191. ISSN 2337-5760, 2338-5510. Agustus 2016

1
**Mengatasi Gejala Serangan *Covid-19*
dengan Tanaman yang Berfungsi
sebagai Immunomodulator dan Anti-Inflamasi**

Tatik Raisawati
Universitas Ratu Samban
Pos-el: tetasugiarto2@gmail.com



A. Pendahuluan

Saat ini Indonesia masih belum terbebas dari *Covid-19*. *Covid*, adalah infeksi virus SARS COV-2 dan pertama kali terkonfirmasi pada 2 Maret 2020. Kementerian Kesehatan pada 19 Juli 2021 merilis total kasus *Covid-19* di Indonesia mencapai 2.911.733. Dari komunikasi pribadi dengan penyintas *covid* (orang yang berhasil sembuh dari serangan *Covid-19*) gejala awal yang timbul bermacam-macam diantaranya adalah demam, badan terasa lemah, kedinginan seperti masuk angin, batuk pilek, tenggorokan sakit, mual seperti terkena sakit maag, anosmia dan hilang indera perasa.

Virus hanya bisa dilawan/dibunuh oleh antibodi yang diproduksi oleh tubuh sendiri. Obat-obatan hanya sebagai inhibitor untuk mencegah virus bereplikasi, meringankan symptom (gejala) dan tidak membunuh virus. Obat atau vitamin yang dibutuhkan terkadang tidak tersedia di apotek, untuk mengatasi kelangkaan obat atau vitamin, dapat dilakukan dengan mengkonsumsi atau mensubstitusi dengan obat

tradisional (jamu) termasuk diantaranya obat herbal. Indonesia kaya akan keanekaragaman hayati dan mempunyai lebih kurang dari 7000 spesies tumbuhan diketahui berkhasiat sebagai tanaman obat (Badan POM, 2001).

B. Pembahasan

Virus Sars Cov-2 memblokade jalur utama asupan makanan. Menurut penyintas *covid* (dari komunikasi pribadi), hal yang paling mengganggu adalah batuk, radang tenggorokan dan sakit perut. Radang tenggorokan menyebabkan menurunnya nafsu makan, bahkan malas makan karena merasa sakit untuk menelan terkadang disertai malas minum. Batuk menyebabkan rasa tidak nyaman dan kondisi ini bisa menyebabkan mulai kurang tidur. Hal ini menyebabkan antibodi tidak diproduksi dengan baik dan menyebabkan kesehatan makin menurun, Jika keadaan ini tidak dilawan dan berlangsung lebih dari tiga hari, akan menyebabkan lemas dan semakin memburuknya kondisi.

Treatment awal yang betul akan meningkatkan harapan hidup dan mencegah memburuknya kesehatan. Oleh karena itu pada saat terpapar diusahakan untuk segera mengobati gejala yang timbul. Beberapa usaha yang dilakukan oleh penyintas *covid* untuk mengatasi gejala yang timbul antara lain adalah dengan mengkonsumsi ramuan (jamu) yang terbuat dari tanaman herbal seperti jahe, kunyit, sereh dan lain-lain serta minum lemon + madu (komunikasi pribadi). Tanaman-tanaman tersebut merupakan diantara tanaman yang mengandung antioksidan tinggi dan bermanfaat sebagai

pengendali inflamasi (antiinflamasi) dan peningkat daya tahan tubuh (immunomodulator).

Antioksidan adalah suatu senyawa yang dapat mencegah kerusakan pada bagian tubuh atau makanan yang mengandung lemak (Rohman dan Riyanto 2005). Dalam arti khusus Prakash dkk. (2006) menyatakan antioksidan adalah zat yang dapat menunda atau mencegah terjadinya reaksi autooksidasi radikal bebas dalam oksidasi lipid. Berdasarkan sumber asalnya, antioksidan dibedakan menjadi antioksidan sintetis dan alami (Andarwulan dkk. 1996). Antioksidan sintetis adalah antioksidan yang diperoleh dari hasil sintesis reaksi kimia, sebaliknya, antioksidan alami adalah antioksidan hasil ekstraksi bahan alami.

Antioksidan alami di dalam makanan dapat berasal dari (1) senyawa antioksidan yang sudah ada dalam satu atau dua komponen makanan, (2) senyawa antioksidan yang terbentuk dari reaksi-reaksi selama proses pengolahan, (3) senyawa antioksidan yang diisolasi dari sumber alami dan ditambahkan ke makanan sebagai bahan tambahan pangan. Sebagian besar senyawa antioksidan yang diisolasi dari sumber alami adalah berasal dari tumbuhan (Pratt dan Hudson 1992). Beberapa penelitian menunjukkan antioksidan alami tersebar di beberapa bagian tanaman seperti pada kayu, kulit kayu, akar, daun, buah, bunga, biji, dan serbuk sari.

Senyawa antioksidan alami tumbuhan umumnya adalah senyawa fenolik atau polifenolik yang dapat berupa golongan flavonoid, turunan asam sinamat, kumarin, tokoferol, dan asam-asam organik polifungsional. Golongan flavonoid yang memiliki aktivitas antioksidan meliputi flavon, flavonol, isoflavon,

katekin, flavanon, dan kalkon. Sementara turunan asam sinamat meliputi asam kafeat, asam ferulat, asam klorogenat, dan lain-lain (Apak dkk. 2007). Senyawa antioksidan alami polifenolik ini adalah multifungsional dan dapat bereaksi sebagai (1) pereduksi, (2) penangkap radikal bebas, (3) pengkelat logam, (4) peredam terbentuknya singlet oksigen (Javanmardi dkk. 2003). Menurut Markham (1988) kira-kira 2% dari seluruh karbon yang difotosintesis oleh tumbuhan diubah menjadi flavonoid atau senyawa yang berkaitan erat dengannya, sehingga flavonoid merupakan salah satu golongan fenol alam terbesar dan terdapat dalam semua tumbuhan hijau.

Imunomodulator adalah zat yang dapat memodulasi (mengubah atau mempengaruhi) sistem imun tubuh ke arah normal. Berfungsi menguatkan sistem imun, atau menekan reaksi sistem imun yang berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian, beberapa tanaman yang berkhasiat sebagai imunomodulator adalah jahe merah, jahe, lengkuas, temulawak, kunyit, kencur (bentuk rimpang), dengan kandungan quercetin, gingerol, shogaol, zingeron, curcuminoid, flavonoid. Katuk, kelor, sirih, pegagan, sungkai, saga dan meniran (bentuk daun), dengan kandungan flavonoid, saponin, alkaloid, tannin, steroid, triterpenoid, phyllanthin. Sereh, (bentuk batang) dengan kandungan flavonoid dan fenolik. Kayu manis, dengan kandungan coumarine (bentuk kulit kayu), jeruk nipis, lemon, jambu biji dengan kandungan vitamin C, flavonoid, fenolik, quercetin (bentuk buah) dan jintan hitam, dengan kandungan thymoquinone (bentuk biji) (Tewtrakul dan Subhadhirasakul, 2008; Umar dkk. 2012; Roy dkk. 2013;

Shinomol dkk. 2011; Porto dkk. 2013; Hayashi dkk. 2012; Garaniya dan Bapodra, 2014; Vergara-Jimenez dkk, 2017; Amin dan Hosseinzadeh, 2017).

Anti inflamasi atau anti radang adalah sifat (suatu obat atau makanan) yang mengurangi radang (inflamasi). Menurut IJAH₁ (Indonesia Jamu Herb)-IPB dan hasil penelitian, jenis-jenis tanaman anti inflamasi antara lain: temu putih, kunyit, temu ireng, temu lawak, temu manga, jahe, bangle, lempuyang, kencur, pala, jintan hitam jeruk nipis, jeruk bali, jeruk keprok, jeruk purut, lemon, jeruk manis, kemuning, tumpang air, tembelean dan mahkota dewa, pegagan, meniran, saga dan binahong.

Perusahaan besar farmasi telah memproduksi beberapa produk herbal yang berfungsi sebagai imunomodulator dan anti inflamasi antara lain Imugard, produksi Deltomed (kombinasi dari daun kelor dan kunyit), Fatigon Promuno, produksi Kalbe Farma (kombinasi dari jahe merah, sambiloto, meniran dan sembung), Stimuno Forte, produksi Dexa Medica dan Philary yang dibuat dari ekstrak kering meniran. Lembaga Pengetahuan Indonesia (LIPI) telah melakukan uji klinis kandidat imunomodulator dari kombinasi tanaman herbal sambiloto, jahe merah, meniran dan sembung. Uji klinis ini dilakukan di Rumah Sakit Darurat penanganan *Covid-19* Wisma Atlet Jakarta.

C. Penutup

Gejala yang disebabkan oleh serangan *Covid-19* bisa diantisipasi dengan mengkonsumsi obat herbal yang berasal dari tanaman yang berfungsi sebagai anti inflamasi dan immunomodulator.

Daftar Rujukan

- Amin B, Hosseinzadeh H. 2017. Black Cumin (*Nigella sativa*) and Its Active Constituent, Thymoquinone: An Overview on the Analgesic and Anti-inflammatory Effects. *Planta Med*, 82:8-16.
- Andarwulan N, Wijaya CH, Cahyono DT. 1996. Aktivitas antioksidan dari daun sirih (*Piper betle* L.). *Bul Tek Industri Pangan*, 7:29-37.
- Apak R, Guclu K, Demirata B, Ozyurek M, Celik SE, Bektasoglu B, Berker KI, Ozyurt D. 2007. Comparative evaluation of various total antioxidant capacity assays applied to phenolic compounds with CUPRAC assay [ulasan]. *Molecules*, 12:1496-1547.
- [BPOM] Badan Pengawasan Obat dan Makanan. 2001. Kebijakan Pengembangan Obat Alam/Herbal Medicine Indonesia. Jakarta: BPOM.
- Garaniya N, Bapodra A. 2014. Ethno botanical and Phytopharmacological potential of *Abrus precatorius* L. *Asian Pac J Trop Biomed*, 4(1): 27-34.
- Gonzalez AC de O, Costa TF, Andrade Z de A, Medrado ARAP. 2016. Wound healing - A literature review. *An. Bras. Dermatol*, 91:614-620.
- Hayashi Y, Matsushima M, Nakamura T, Shibasaki M, Hashimoto N, Imaizumi K, Shimokata K, Hasegawa Y, Kawabe T 2012. Quercetin protects against pulmonary oxidant stress via heme oxygenase-1induction in lung epithelial cells. *Biochem Biophl Res Co*, 417: 169-174.
- Javanmardi, J, Stushnoff, Locke E, Vivanco JM. 2003. Antioxidant activity and total phenolic content of *Iranian ocimum* accessions. *Food Chem*, 83:547-550.
- Markham KR. 1975. Isolation techniques for flavonoids. Di dalam: Harborne JB, Mabry TJ, Mabry H, editor. *The Flavonoids*. New York: Academic Press.
- Porto CRC, Soares LAL, Souza TP, Petrovick PR, Lyra IL, Raimundo F. Júnior RFA, Langassner SMZ, Ferreira AAA, Guerra GCB. 2013. Anti-inflammatory and antinociceptive activities of *Phyllanthus niruri* spray-dried standardized extract. *Rev. Bras. Farmacogn. Braz. J. Pharmacogn*, 23(1):138-144.

- Prakash A, Rigelhof F, Miller. 2006. Antioxidant Activity. Minnesota: Medalion Laboratories.
- Pratt DE, Hudson BJB. 1992. Natural antioxidant not exploited commercially. Di dalam: Hudson BJB, editor. Food Antioxidants. London: Elsevier Applied Science. hal 171-192.
- Rohman A, Riyanto S. 2005. Daya antioksidan ekstrak etanol daun kemuning (*Murraya paniculata* L. Jack) secara in vitro. Majalah Farmasi Indonesia, 16:136-140.
- Roy DR, Barman SK, Shaik Md.M. 2013. Current Updates on *Centella asiatica*: Phytochemistry, Pharmacology and Traditional Uses. Medicinal Plant Research, 3(4): 20-36.
- Shinomol GK, Muralidhara, Bharath MMS. 2011. Exploring the Role of "Brahmi" (*Bocopa monnieri* and *Centella asiatica*) in Brain Function and Therapy. Recent Patents on Endocrine, Metabolic & Immune Drug Discovery, 5 (1):33-48.
- Tewtrakul S, Subhadhirasakul S. 2008. Effects of compounds from *Kaempferia parviflora* on nitric oxide, prostaglandin E2 and tumor necrosis factor-alpha productions in RAW264.7 macrophage cells. Journal of Ethnopharmacology. 120: 81-84.
- Umar MI, Asmawi MZ, Sadikun A, Atangwho IJ, Yam MF, Altaf R, Ahmed A. (2012). Bioactivity-guided isolation of ethyl-p-methoxycinnamate, an anti-inflammatory constituent, from *Kaempferia galanga* L. extracts. J of Molecules, 17(7): 8720-8734.
- Vergara-Jimenez M, Almatrafi MM, Fernandez ML. 2017. Bioactive Components in *Moringa oleifera* Leaves Protect against Chronic Disease. Antioxidants, 6 (91):1-13.
- Wifek M, Saeed A, Rehman R, Nisar S. 2016. Lemongrass: a review on its botany, properties, applications and active components. IJCBS, 9:79-84.

“PENDIDIKAN”



1
**Dukung Orang Tua Anak Usia Dini
Optimalkan Pendidikan Anak dari Rumah
di Masa Pandemi *Covid-19***

Ismaniar

Pos-el: Ismaniar.js.pls@fip.unp.ac.id



A. Pendahuluan

Kebijakan penerapan pembatasan proses pembelajaran di lingkungan sekolah yang diberlakukan pemerintah selama masa *Covid-19* dan mengalihkannya ke pembelajaran dari rumah dalam Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 (Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, 2020), menyebabkan tidak sedikit masyarakat mengalami kegamangan dalam menyesuaikan diri dengan situasi. Jika diamati pada level pendidikan anak usia dini (khususnya pada anak usia 3-8 tahun), banyak orang tua menyatakan keluhannya karena tidak dapat menerapkan pembelajaran dari rumah. Sementara itu, anak usia dini belum bisa belajar secara mandiri dan membutuhkan pendampingan orang tua. Berbagai peristiwa yang tidak diinginkan seperti anak tidak lagi belajar, bahkan jumlah angka kekerasan pada anak, semakin meningkat karena kegamangan dan ketidaksiapan orang tua dengan kebijakan pengalihan kegiatan pembelajaran dari rumah.

Dari penjarangan data yang dilakukan pada beberapa waktu lalu, ada berbagai faktor yang

menyebabkan keluhan dari para orang tua anak usia dini (AUD) dengan diberlakukannya kebijakan tersebut. *Pertama*, adanya orang tua yang harus bekerja sampingan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga karena menghadapi masalah PHK sebagai dampak *Covid-19* (Ayomi, 2020). *Kedua*, terbatasnya pengetahuan dan keterampilan orang tua tentang strategi mendidik AUD karena tidak semua orang tua punya *basic* pengetahuan dan keterampilan mendidik yang memadai. *Ketiga*, terbatasnya pengetahuan dan keterampilan orang tua terkait penggunaan aplikasi pembelajaran *online*. *Keempat*, rendahnya kemampuan orang tua dalam menyediakan fasilitas yang dibutuhkan untuk kelancaran pembelajaran jarak jauh bagi anak.

Fenomena permasalahan yang dialami orang tua tersebut sangat berdampak pada kesuksesan penciptaan iklim pembelajaran bagi anak. Padahal, disadari atau tidak, 20 tahun ke depan anak usia dini yang terlahir dan hidup di masa pandemi *Covid-19* sekarang inilah yang akan menjadi penentu eksistensi bangsa dan negara ini. Lebih lanjut, data yang diperoleh dari penyebaran angket pada bulan Juli 2021 juga menunjukkan respons orang tua yang menyatakan sebagian besar (57%) AUD kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran dari rumah sehingga tujuan pembelajaran yang dirumuskan sekolah tidak tercapai. Padahal, kegiatan stimulasi yang diterima anak saat usia dini sangat baik bagi perkembangan kemampuan/kecerdasan anak pada tahapan selanjutnya.

B. Pembahasan

Masa usia dini adalah *golden age*-nya perkembangan kecerdasan setiap individu. Daya serap AUD sangat tinggi, mereka peka terhadap segala sesuatu yang terjadi di lingkungannya. Montessory, seorang pakar PAUD (Ismaniar, 2020), menjelaskan bahwa anak usia dini itu seperti spons kering, daya serapnya sangat tinggi. Akan tetapi, mereka butuh pendampingan dari orang dewasa yang ada di sekitarnya, terutama orang tuanya. Hal itu karena mereka belum mampu memilah dan memilih mana yang baik dan mana yang buruk. Lebih lanjut, Vigotsky dalam Yuliani (2009) menegaskan bahwa keberadaan *scaffolding*/pendampingan dan atau penguatan dari lingkungan terdekat dengan anak dapat mendukung terjadinya lompatan-lompatan dalam perkembangan kecerdasan anak.

Menyimak dan menyikapi kondisi yang terjadi sebagaimana yang telah diuraikan di atas, maka perlu adanya kesadaran dari berbagai pihak untuk mengulurkan tangan, membagi pengetahuan dan keterampilan kepada para orang tua AUD. Semua pihak, baik akademisi, praktisi pendidikan, maupun pengambil kebijakan di berbagai daerah perlu turun tangan untuk menunjukkan partisipasinya dalam mendukung para orang tua AUD agar dapat menyelenggarakan proses pemberajaran dari rumah bagi anaknya. Masing-masing dapat mengambil posisi dan peran yang berbeda dalam mendukung para orang tua AUD tersebut.

Para akademisi dapat berbagi ilmu tentang bagaimana memahami karakter anak, gaya belajar, dan strategi mengontrol emosi saat mendampingi anak belajar sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mereka.

Sebagai contoh, membuat buku, model pembelajaran ataupun modul pembelajaran, serta panduan pembelajaran.

Sementara itu, para praktisi pendidikan dapat mendukung orang tua dengan cara memberikan *workshop* peningkatan keterampilan penggunaan IT ataupun aplikasi pembelajaran. *Workshop* tersebut dapat menjadi solusi bagi orang tua yang gagap teknologi agar mereka dapat terampil menggunakan IT dalam mendukung pembelajaran anaknya. Beberapa kontribusi yang bisa dilakukan di samping dalam bentuk *workshop* adalah pembuatan video-video tutorial bagi orang tua, menyediakan kelas *parenting*, serta kegiatan pendidikan nonformal lainnya.

Selanjutnya, terkait rendahnya kemampuan ekonomi masyarakat, maka pemerintah pun dapat mengambil peran. Pemerintah dapat secara konsisten melanjutkan menyediakan paket data untuk kegiatan pembelajaran jarak jauh bagi anak. Sebelumnya, penyediaan paket data sudah dimulai sejak beberapa waktu lalu, tetapi saat ini sudah tidak tersedia lagi.

C. Penutup

Kita tidak mengetahui dengan pasti siapa yang akan menjadi pemimpin masa depan negara ini. Yang pasti, 20 tahun atau 30 tahun yang akan datang, AUD sekarang inilah yang akan jadi penyelenggara negara. Kita semua bertanggung jawab untuk masa depan bangsa ini, meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kemampuannya dalam menyelenggarakan pendidikan bagi anak. Masa emas perkembangan kecerdasan anak jangan sampai terabaikan. Ayo kita dukung orang tua

AUD dalam mengoptimalkan pendidikan anak dari rumah di masa pandemi Covid-19. Bersama kita bisa, berkontribusi untuk kejayaan dan eksistensi bangsa di masa yang akan datang.

Daftar Rujukan

- Ayomi, A. (2020). Virus corona: Gelombang PHK di tengah pandemi Covid-19 diperkirakan mencapai puncak bulan Juni, Kartu Prakerja dianggap tak efektif. *BBC Indonesia*. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-52218475>
- Ismaniar, I. (2020). *Model Pengembangan Membaca Awal Anak Pengarang I Ismaniar* (A. H. Pamungkas (ed.); 1st ed.).
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2020). Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19). *Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020, 021, 1-20*.
- Yuliani, N. S. (2009). *Konsep Dasar PAUD* (1st ed.). Indeks.

1
**Bersahabat dengan Stres
di Masa Pembelajaran Jarak Jauh**

Meilani Rohinsa
Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: meilani.rohinsa@psy.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Indonesia saat ini sedang dihadapkan pada masa pandemik semenjak diumumkan oleh Presiden Joko Widodo mengenai kasus *Covid-19* pada awal Maret 2020 lalu. Hampir seluruh sektor pendidikan lumpuh, tak terkecuali bidang pendidikan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyikapi hal ini dengan mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/ HK/2020 yang menyatakan bahwa seluruh kegiatan pembelajaran dari seluruh jenjang pendidikan dilaksanakan secara daring dalam rangka mencegah penyebaran virus *Covid-19* (www.kemendikbud.go.id). Sejak saat itu, kegiatan belajar mengajar yang biasanya dilakukan secara tatap muka harus berjalan secara daring.

Di berbagai level pendidikan, proses pembelajaran jarak jauh dirasakan oleh peserta didik sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan bagi mereka. Temuan dari survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia pada tahun 2020 di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di Indonesia terhadap 1700 siswa

menunjukkan bahwa 79,9% siswa menghayati mengalami stres (bankdata.kpai.go.id). Sebanyak 73,1% siswa menyatakan bahwa tugas yang banyak dari guru dan waktu pengerjaan yang sempit merupakan hal yang membuat mereka merasa tertekan, 42,2% siswa menyatakan keterbatasan kuota internet merupakan salah satu hambatan yang mereka hadapi saat belajar, dan 32,4% siswa menyatakan bahwa keterbatasan fasilitas pendukung merupakan sesuatu yang menjadi rintangan mereka dalam menjalankan pembelajaran (bankdata.kpai.go.id).

Data di atas menggambarkan hampir seluruh siswa menghayati mereka mengalami stres menjalankan pembelajaran jarak jauh dan penyebabnya adalah hal-hal rutin yang mereka hadapi saat menjalankan pembelajaran jarak jauh. Martin dan Marsh (2008) menyatakan bahwa tantangan yang dialami siswa dalam proses belajar sehari-hari dapat digolongkan sebagai *everyday hassles*. *Everyday hassles* adalah kumpulan stres dan ketegangan disebabkan karena peristiwa-peristiwa kecil yang rutin terjadi dalam kehidupan sehari-hari (Martin & Marsh, 2008).

Meskipun stres yang dialami oleh para siswa disebabkan oleh peristiwa kecil dalam kehidupan sehari-hari, stres tersebut perlu dikendalikan dan diatasi agar tidak memunculkan dampak negatif secara kognitif, emosional, dan perilaku. Oleh karena itu, diperlukan cara untuk dapat mengatasinya.

B. Pembahasan

Kupriyanov & Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres merupakan atribut kehidupan yang tidak terelakkan oleh

siapa pun termasuk siswa. Stres dapat terjadi pada siapa pun dan di mana pun. Yang menjadi masalah adalah apabila stres menjadi tidak terkendali, maka dapat membahayakan kondisi fisik dan mental seseorang, termasuk siswa (Lin & Huang, 2014). Hal ini tergambar dari hasil penelitian terhadap 7.143 siswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh. Sebanyak 0,9% siswa mengalami kecemasan berat, 24% mengalami kecemasan ringan sampai dengan sedang (Cao dkk., 2020).

Menurut Gunarya (2011), dalam mencegah stres pada siswa dapat menggunakan strategi yang disingkat dengan "STRESS". STRESS merupakan singkatan dari *study skills, tempo-time management, rest, eating and exercises, self-talk* dan *social support*.

1. *Study skills* diperlukan karena dalam menjalankan pembelajaran jarak jauh, siswa harus mempelajari banyak materi, tetapi dalam waktu yang terbatas. Oleh karena itu, diharapkan para siswa perlu memiliki *skill* belajar yang sesuai dengan diri mereka sehingga mampu belajar dengan efektif dan efisien dengan menggunakan sumber daya yang dimilikinya.
2. *Time management* artinya siswa diharapkan dapat belajar mengatur waktu agar dapat mengerjakan tugasnya secara tepat waktu.
3. *Rest* artinya siswa harus tidur dengan cukup karena dapat memulihkan energi. Dengan kondisi yang berenergi, siswa tidak mudah terganggu dengan hal kecil. Siswa dapat lebih bahagia dan menebarkan hal positif dalam berkegiatan.
4. *Eating* atau berupa pengaturan pola makan yang sehat. Hal ini bukan saja penting untuk menjaga

kesehatan fisik siswa, melainkan juga kesehatan mental. Apa yang dikonsumsi oleh siswa bukan saja dapat memengaruhi kinerja sel tubuh, melainkan juga bagaimana tubuh dapat merespons stres. Rutin mengonsumsi makanan sehat, seperti sayuran, buah, ikan daging tanpa lemak dan gandum utuh, dapat menyehatkan sistem pencernaan. Sistem pencernaan yang sehat akan memacu tubuh memproduksi hormon serotonin yang membantu tubuh mengelola suasana hati.

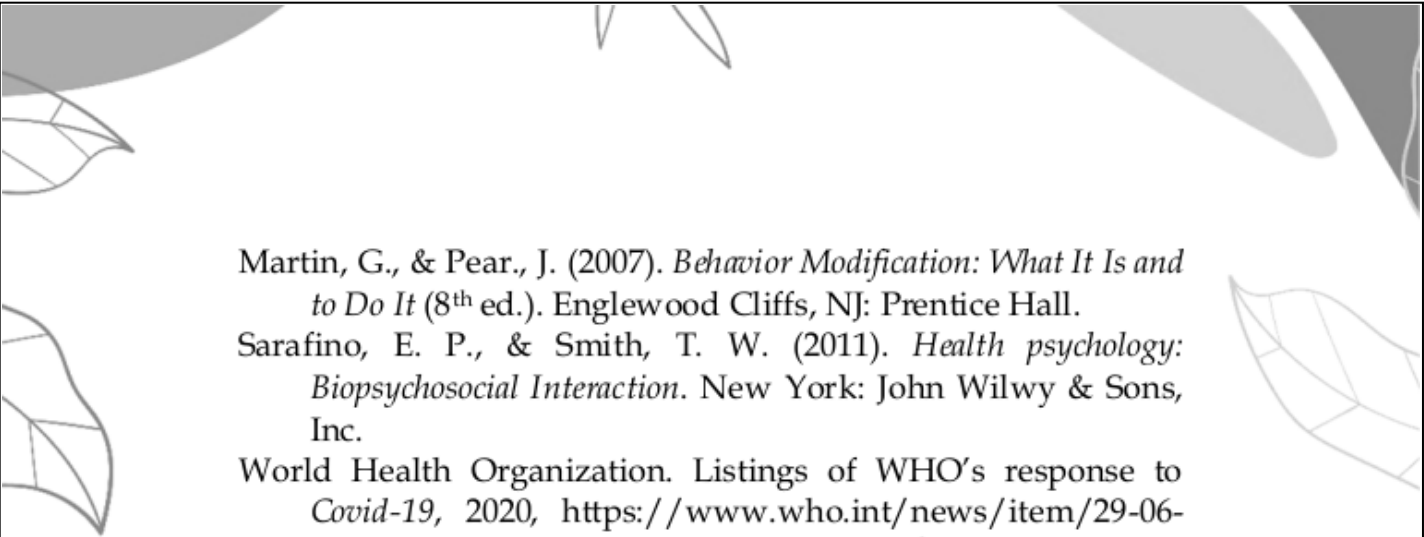
5. *Exercises* atau berolahraga. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa berolahraga dapat menurunkan hormon kortisol dan epineprin yang diproduksi tubuh saat siswa mengalami stres. Olahraga dapat meningkatkan hormon norepineprin yang merupakan antidepresan untuk mengurangi stres yang dialami siswa (Sarafino & Smith, 2011).
6. *Self-talk* merupakan cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi stress siswa. *Self-talk* bukan mencoba untuk memaksakan mengubah pikiran yang ada dalam diri siswa, melainkan tujuannya adalah membuat siswa menjadi lebih tenang (Martin & Pear, 2007). Teknik ini menjadikan pikiran lebih positif yang dapat membantu menurunkan rasa stres pada siswa.
7. *Social support* dengan cara berinteraksi dengan teman dan keluarga. Manusia pada dasarnya memiliki kebutuhan dasar untuk diterima menjadi bagian dari kelompoknya. Perasaan diterima dan dihargai (*sense of relatedness*) akan membantu siswa untuk lebih percaya diri dalam mengatasi rintangan yang dihadapinya (Ryan & Deci, 2017).

C. Penutup

Pada umumnya, siswa menghayati stres saat menjalankan pembelajaran jarak jauh. Hal yang mereka hayati sebagai *stressor* adalah hal-hal kecil, tetapi rutin mereka hadapi dalam kegiatan belajar sehari-hari. Meskipun disebabkan oleh peristiwa kecil dalam kehidupan sehari-hari, tetapi diperlukan cara untuk dapat mengatasinya. Strategi yang disingkat dengan "STRESS" merupakan salah satu pilihan untuk mengatasi stres siswa dalam menjalankan pembelajaran jarak jauh. Diharapkan siswa dapat menerapkan strategi yang terdiri atas *study skills, tempo-time management, rest, eating and exercises, self-talk* dan *social support* tersebut untuk dapat berdamai dengan kondisi belajar darurat seperti saat ini, yaitu pembelajaran jarak jauh.

Daftar Rujukan

- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, Dong & Zheng (2020). The Psychological Impac of *Covid-19* epidemic on student in China. *Psychiatry Research*. 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Gunarya., dkk. 2011. Bersahabat dengan Stress. Universitas Hasanudin. <https://www.semanticscholar.org>
<https://www.kemendikbud.go.id>
<https://bankdata.kpai.go.id>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov. R. (2014). The Eustress Concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-85. Doi: 10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433
- Lin, S.H., & Huang, Y.C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. doi:10.1177/1469787413514651
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, Vol. 46, pp. 53-83. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002>

- 
- Martin, G., & Pear, J. (2007). *Behavior Modification: What It Is and to Do It* (8th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York: John Wilwy & Sons, Inc.
- World Health Organization. Listings of WHO's response to Covid-19, 2020, <https://www.who.int/news/item/29-06-2020-covidtimeline>

1
**Seni Mendidik Anak Berpikir Tumbuh
melalui Pola Asuh Keluarga dan Sekolah
di Era Pandemi**

Noor Alfulaila
UIN Antasari
Pos-el: alfulailanoor@gmail.com

Nashrullah Pettalolo
Universitas Tadulako



A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial, termasuk pola tumbuh kembang anak. Masa anak-anak merupakan masa yang aktif dan unik sehingga layak disebut sebagai masa-masa terindah dalam rentang kehidupan. Semua orang tua menginginkan anaknya tumbuh menjadi pribadi yang tangguh, kuat, sehat, bahagia dan matang secara sosio emosional. Fakta berkata lain, terlebih saat pandemi virus *corona* 2019 mulai melanda negeri tercinta ini. Segala tatanan kehidupan mau tidak mau dipaksa untuk berubah dan bermetamorfosis menjadi lebih instan sehingga menuntut setiap individu untuk berpikir dan bertumbuh dengan cepat dan tepat sesuai dengan tuntutan perkembangan zaman. Demikian pula dengan perkembangan anak.

Adanya kebijakan *new normal* di tengah pandemi *Covid-19* mewajibkan para pendidik dan orang tua untuk

memberikan pengasuhan bagi anak di rumah dengan cara yang lebih kreatif dan dengan irama belajar yang tidak pernah direncanakan sebelumnya. Misalnya, seperti apa yang sekolah dapat lakukan agar menjadi lingkungan yang lebih produktif dan menyenangkan bagi perkembangan dan pertumbuhan anak? Haruskah pendidik memunculkan harapan yang tinggi bagi anak demi mencapai standar tuntutan kurikulum yang cukup tinggi pula? Bagaimana lingkungan keluarga dapat memenuhi kebutuhan anak yang hampir semua aktivitas dikerjakan di rumah? Seperti apa interaksi antara anak dan orang tua yang dapat membantu anak untuk terus bertumbuh dan berkembang? Tindak kekerasan apa yang kerap didapat anak selama proses belajar di masa pandemi?

Berdasarkan beberapa permasalahan sekaligus pertanyaan tersebut di atas, perlu diketahui bahwa arus informasi sekarang ini terbuka dengan lebar. Seiring dengan berkembangnya teknologi dan media informasi, maka sudah seharusnya seluruh *stakeholder* yang berkaitan dengan tumbuh kembang anak lebih sadar dan meng-*update* kemampuan diri.

Era pandemik sudah berjalan hampir dua tahun. Banyak hal yang tidak diinginkan terjadi pada anak-anak disebabkan arus informasi ataupun media yang terlalu mengeksploitasi aneka ragam kekerasan yang terjadi. Potensi berbuat kejahatan sangat mudah dikembangkan tanpa susah payah diajarkan. Sebagai contoh, meningkatnya kasus kekerasan dan pengabaian terhadap hak belajar anak tanpa ada kontrol yang konstruktif. Banyak anak yang mengalami *learning loss* dan meningkatnya kecanduan gadget dalam keluarga

disebabkan pola asuh yang tidak terkendali. Bahkan, ada anak-anak yang menjadi korban pelampiasan para orang dewasa yang depresi. Oleh karena itu, sudah sepantasnya pendidikan mengambil peran sebagai solusi tumbuh dan berkembangnya anak-anak, terutama pada saat pandemik dengan pola pengasuhan yang lebih memanusiakan.

B. Pembahasan

Anak-anak di atas segalanya dikarenakan masa depan bangsa terletak pada generasi tersebut. Anak yang tidak mencapai potensi mereka tidak dapat memberikan sumbangan efektif terhadap lingkungannya, maka tidak akan ada orang dewasa yang produktif bagi masa depan bangsa.

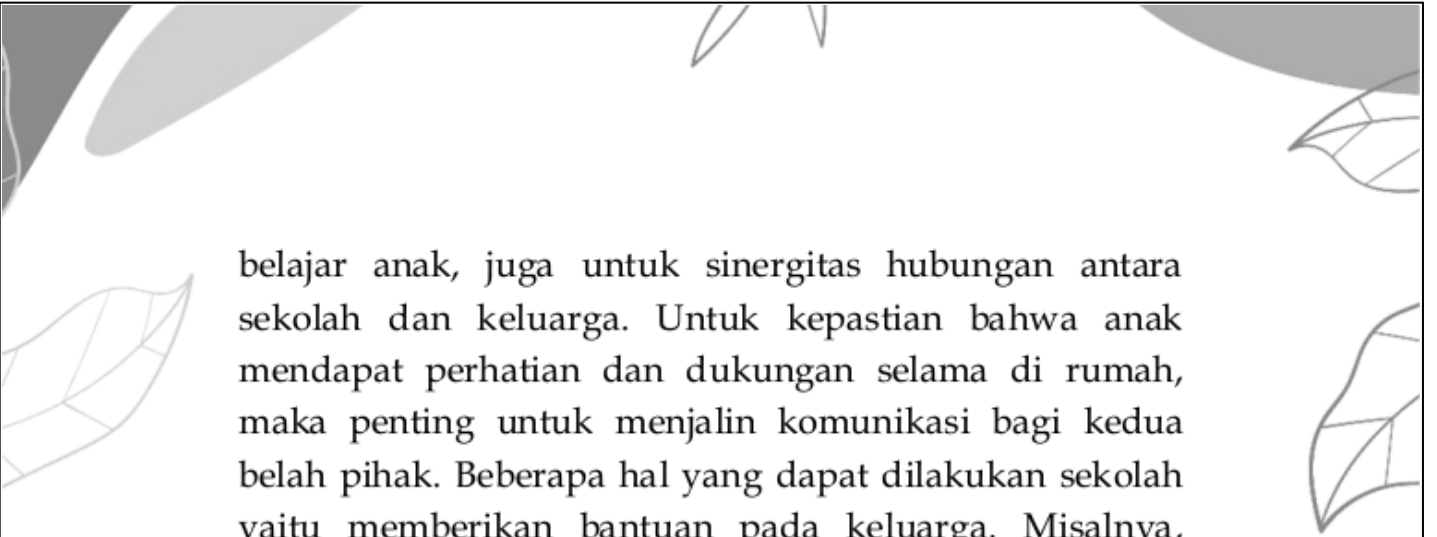
Menurut teori ekologi perkembangan Bronfenbrenner, perkembangan anak dipengaruhi oleh lima sistem lingkungan, salah satunya *mikrosistem*. *Mikrosistem* yang dimaksud merupakan lingkungan tempat anak tumbuh dan berkembang. Hal tersebut mencakup keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Lebih mudahnya dapat dipahami sebagai sebuah bentuk komunikasi antara keluarga dan sekolah sebagai bentuk kepedulian terhadap anak-anak (*mesosistem*). Hal tersebut sesuai dengan kondisi dan lingkungan anak masa pandemi sekarang.

Anak-anak, dari usia taman kanak-kanak (4-6 tahun), usia sekolah dasar (6-12 tahun) hingga usia sekolah lanjut tingkat pertama (13-15 tahun), tentu masih membutuhkan dukungan dan arahan dari orang-orang terdekat. Dalam ilmu perkembangan anak, masa kanak-kanak tengah dan akhir (*middle and late childhood*) merupakan periode perkembangan yang dimulai dari

sekitar usia 6 hingga usia 11 tahun. Pada usia tersebut anak dituntut untuk menguasai keterampilan dasar, seperti membaca, aritmatik. Selain itu, mereka secara formal dihadapkan pada dunia yang lebih besar beserta budayanya.

Mutu pendidikan yang pada awalnya diharapkan mampu meningkat, faktanya malah terjadi penurunan. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya sekolah yang menurunkan kriteria ketuntasan minimal dalam proses belajar mengajar, terutama sekolah yang berada di pinggiran ataupun pedesaan. Proses pembelajaran hanya dapat dilakukan melalui pembelajaran jarak jauh. Hal ini sangat memungkinkan terjadinya *learning loss* atau menurunnya kompetensi belajar pada anak. Kekhawatiran lain seperti tingginya tingkat pengangguran, tindakan kekerasan yang meningkat, kualitas pendidikan yang menurun, keresahan sosial, serta resesi ekonomi merupakan dampak nyata dari pandemik *covid-19* saat ini. Oleh karena itu, perlu sinergi yang kuat antara keluarga, teman sebaya dan sekolah dalam mengembangkan dan menumbuhkan semangat belajar dan jiwa untuk mengukir prestasi pada anak.

Keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak berhubungan erat dengan perolehan nilai rata-rata yang lebih tinggi, perilaku sosial yang lebih terarah di sekolah maupun di rumah. Pada masa pandemi *covid-19*, seharusnya menjadi kesempatan bagi orang tua untuk lebih intensif dalam mendampingi proses belajar anak. Sebagaimana dipaparkan oleh Joyse Epsten (2001; Epstein dkk., 2002) bahwa terdapat beberapa aktivitas yang dapat dilakukan dalam membantu proses belajar anak selama berada di rumah. Selain untuk meningkatkan prestasi



belajar anak, juga untuk sinergitas hubungan antara sekolah dan keluarga. Untuk kepastian bahwa anak mendapat perhatian dan dukungan selama di rumah, maka penting untuk menjalin komunikasi bagi kedua belah pihak. Beberapa hal yang dapat dilakukan sekolah yaitu memberikan bantuan pada keluarga. Misalnya, sekolah menginformasikan mengenai bagaimana pola pengasuhan selama masa pandemi, pentingnya dukungan keluarga dan perkembangan anak. Pada beberapa tempat, sekolah dapat melibatkan orang tua dalam perencanaan pendidikan sekaligus membantu guru dalam masa pandemi. Tidak kalah penting juga untuk melibatkan orang tua dalam aktivitas belajar anak selama di rumah.

Selanjutnya, penting dalam sebuah keluarga untuk dapat mengidentifikasi dan mengenali problematika aktivitas anak. Ada anak yang cepat menangkap pelajaran, adapula yang lambat. Ada anak yang potensi dasarnya bagus, tetapi prestasi belajarnya selalu rendah. Sering kali orang tua atau pendidik cenderung memfokuskan pada kondisi rata-rata anak, dan mengabaikan kemampuan anak yang cepat maupun lambat. Keterlibatan orang tua dalam proses *penanaman mindset tumbuh* dalam pola pengasuhan juga perlu ditanamkan. *Mindset* tumbuh berkeyakinan bahwa kecerdasan dan berbagai kualitas, kemampuan, dan bakat anak lainnya dapat dikembangkan melalui usaha, pembelajaran, dan ketekunan. Hal ini diperkuat dengan hasil riset di Amerika yang menyatakan bahwa hampir sepertiga anak usia 13-14 tahun yang menyatakan kurangnya tantangan di sekolah maupun di rumah

padahal menemukan dan menikmati suatu tantangan adalah salah satu inti *mindset* tumbuh.

Pola mendidik anak dengan *mindset* tumbuh dapat dilakukan dengan berbagai upaya. Upaya yang dapat dilakukan oleh orang tua maupun pendidik antara lain menawarkan tugas yang cukup menantang amatlah penting dalam mengembangkan ruang belajar anak ber-*mindset* tumbuh. Berikut beberapa pertanyaan yang dapat dijadikan panduan dalam mendidik anak berpikir tumbuh, antara lain sebagai berikut.

1. Apakah anak-anak melakukan tugas yang menantang?
2. Apakah anak diberikan kesempatan untuk mengambil risiko?
3. Bagaimana bentuk dukungan yang diberikan saat anak mengalami kendala?
4. Apakah anak dapat melihat nilai dari suatu proses?
5. Apa yang dapat orang tua/pendidik lakukan untuk mencapai target pembelajaran semua anak?
6. Bagaimana cara orang tua/pendidik mendorong rasa ingin tahu anak?
7. Apa bantuan yang dibutuhkan untuk membantu anak berkembang?

Selain sinergitas keluarga dan pihak sekolah, pola asuh anak juga perlu memerhatikan lingkungan sosial anak. Terdapat tiga tahapan penerimaan sosial sebagaimana yang dikemukakan oleh Hurlock (1991) dalam kaitannya penerimaan oleh kelompok teman sebaya.

1. Pertama, adanya *a reward-cost stage*, yang diawali dengan munculnya harapan yang sama, aktivitas

yang sama dan kedekatan. Hal ini dapat dilihat pada anak usia kelas 2 dan 3 sekolah dasar.

2. Kedua, *a normative stage*, ditandai dengan kesamaan nilai yang dimiliki, ketaatan terhadap aturan dan konsekuensi sanksi yang diterima. Hal ini biasanya terjadi pada anak kelas 4 dan 5 SD.
3. Ketiga, *an emphatic stage*, di mana pada tahap ini pengertian, peminatan, *self disclosure*, atau adanya kedekatan yang mulai mendalam terbentuk.

Sebaliknya, terjadinya ketegangan yang berkelanjutan, jadwal yang sangat ketat, terlalu banyak pergaulan dan ketegangan yang merangsang anak secara berlebihan dapat memengaruhi prestasi dan emosi anak. Selain itu, ketegangan yang berlebihan serta sikap yang otoriter dalam penerapan disiplin anak, pola asuh orang tua yang terlalu protektif maupun terlalu membebaskan dapat memberikan dampak buruk bagi pertumbuhan anak. Dengan demikian, penting bagi orang tua dan pendidik/guru untuk lebih memahami lagi tahapan sosio emosional anak sehingga segala macam gangguan emosi dan perilaku anak dapat segera ditanggulangi terutama pada masa resesi sekarang ini. Salah satunya dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak melalui lingkungan sosial dan pergaulan teman sebaya.

Bagi anak usia sekolah dasar, sikap saling timbal balik memiliki peran penting dalam hubungan sosial melalui teman sebaya. Anak-anak sangat senang berinteraksi melalui permainan, berkelompok, dan menjalin persahabatan. Melalui pergaulan tersebut, maka preferensi anak untuk semakin dekat dengan kelompok sejenis kelamin sama biasanya akan meningkat. Hal tersebut

tentunya sangat sulit untuk dilakukan mengingat kondisi pandemi *covid-19* sekarang yang mengharuskan setiap orang untuk tetap berada di rumah, melakukan aneka aktivitas dari rumah. Berdasarkan hasil studi terdahulu, anak-anak berinteraksi dengan teman sebaya 10 persen dari hari mereka pada usia 2 tahun, 20 persen pada usia 4 tahun, dan lebih dari 40 persen pada usia antara 7-11 tahun. Hari sekolah bagi anak-anak biasanya mengalami 299 interaksi melalui teman sebaya (Barker & Wright, 1951). Demi memenuhi kebutuhan anak dalam bersosialisasi dengan teman sebaya, maka rumah dengan suasana sekolah bagi anak-anak akan terasa dapat mengarahkan mereka secara alamiah untuk menemukan pengetahuan-pengetahuan baru.

Namun, kondisi yang terjadi pada masa pandemi ini adalah meningkatnya kasus kekerasan pada anak, baik kasus yang dilaporkan maupun kasus-kasus yang tidak dilaporkan. Selama masa belajar dari rumah banyak kekerasan yang juga dialami oleh anak. Keadaan keluarga dari anak-anak yang mengalami kekerasan dapat mengganggu perkembangan pengendalian emosi diri, empati dan simpatik konsep diri, keterampilan sosial, bahkan motivasi berprestasi anak menjadi menurun.

Banyak bentuk kekerasan yang kerap terjadi pada anak, di antaranya: (1) kekerasan fisik, seperti penyerangan, menendang, mencubit, dan memukul; (2) kekerasan seksual, seperti eksploitasi komersial melalui atau pornografi anak; (3) pengabaian anak, seperti kegagalan untuk memenuhi kebutuhan dasar anak, misalnya memenuhi nutrisi, gizi, pakaian, kesehatan dan pengawasan; (4) kekerasan emosional, inilah yang paling sering ditemukan dalam lingkungan di rumah, seperti

kekerasan yang dapat menimbulkan gangguan mental dan perilaku serius, termasuk pengasingan sosial seperti mengurung anak jika tidak mau mengerjakan tugas sekolah, tuntutan yang tak wajar, ejekan, hinaan, intimidasi, atau teror.

Biasanya, Ibu melakukan pengabaian lebih sering daripada ayah, sementara ayah melakukan kekerasan seksual lebih sering daripada ibu. Rata-rata angka kekerasan fisik dan emosional oleh ayah dan ibu hampir sama. Bayi dan anak prasekolah paling berisiko mengalami pengabaian, sementara anak-anak usia prasekolah dan sekolah lebih berisiko mengalami kekerasan fisik, emosional, dan seksual (Trocome & Wolfe, 2002; U.S. Department of Health and Human services, 2008).

C. Penutup

Kondisi pandemi *Covid-19* memaksa siapa saja untuk dapat menyesuaikan diri dalam melaksanakan proses pembelajaran maupun pengasuhan. Pemerintah Indonesia memperkenalkan kebijakan belajar dari rumah pada pertengahan Maret 2020. Para pendidik dan orang tua mulai menghadapi banyak rintangan dan tantangan dalam menjalankan kebijakan tersebut. Tuntutan anak menjadi lebih banyak terkait dengan tugas belajar yang diberikan dari sekolah karena harus ada pendampingan dari orang tua.

Dalam keluarga, anak-anak yang perangnya susah diatur lebih sering menjadi sasaran kekerasan. Orang tua pelaku kekerasan biasanya kurang cakap dalam mengatasi penentangan disiplin. Selain itu, pola asuh yang mendukung penuh perkembangan dan penguatan

ikatan antara orang tua dan anak juga sangat diperlukan guna terus menjalin hubungan dan pola asuh yang berlandaskan *mindset* tumbuh dengan para orang tua maupun pendidik.

Daftar Rujukan

- Barker, Chris. (2004). *Cultural Studies. Teori & Praktik*. Penerjemah: Nurhadi. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Brock, A., & Hundley, H. (2020). *The Growth Mindset Coach*. Jakarta: PT Bentara Aksara Cahaya
- Epstein, J. L., Sanders, M. G., Simon, B. S., Salinas, K. C., Janson, N. R., & Van-Voorhis, F. L. (2002). *School, Family and Community Partnerships: Your Handbook for Action: 2nd ed.* USA: Corwin Press, Inc
- Ezeoba, K. O. (2012). Strategies for integrating peace education into social studies curriculum for junior secondary schools in Nigeria. *Multidisciplinary Journal*, 6(3), 218-231.
- Gutek, Gerald L. (1988). *Philosophical and ideological perspectives on education*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- H.A.R. Tilaar. (2004). *MULTIKULTURALISME Tantangan-tantangan Global Masa Depan dalam Transformasi Pendidikan Nasional*. Jakarta: Grasindo.
- Hurlock, E.B. 1991. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta: PT. Erlangga.
- Nucci, Larry P & Narvaez, Darcia. (2014). *Handbook pendidikan moral dan karakter*. Cet. I. Terjemahan Imam Baehaqie dan Derta Sri Widowatie.
- Trocme, N., & Durrant, J. (2003). Physical punishment and the response of the Canadian child welfare system: Implications for legislative reform. *Journal of Social Welfare and Family Law*, 25, 39-56.
- Wolfe, D. A., Crooks, C. V., Lee, V., McIntyre, A., & Jaffe, P. G. (2003). The effects of children's exposure to domestic violence: A meta-analysis and critique. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6, 171- 187.

1

Keberhasilan Berarti Bersinar bagi Orang Lain

Stefani Lily Indarto
Unika Soegijapranata
Pos-el: sli@unika.ac.id



A. Pendahuluan

Ungkapan Albert Einstein yang mengatakan bahwa *“Try not to become a man of success, but rather try to become a man of value”* sungguh menjadi bermakna. Selama ini kita mengejar keinginan untuk menjadi orang yang sukses dalam hidup kita dengan bekerja keras, tidak mudah menyerah, tidak mudah mengeluh, selalu optimis dalam menjalani hidup, memiliki kepercayaan diri, tidak pernah berhenti belajar dan mengasah diri, berani mengambil risiko, dan selalu membaca peluang dengan cermat. Namun hal itu menurut Einstein tidaklah cukup. Einstein menganggap orang sukses itu lebih berpijak untuk pencapaian kesuksesan dirinya sendiri. Sementara sebagai makhluk sosial, kita tidak bisa hidup sendirian. Kita tidak bisa hanya memikirkan pencapaian untuk diri kita sendiri saja. Kita berhasil bukan hanya sekedar meraih mimpi kita, tetapi bagaimana orang mengapresiasi kita karena ada *value* yang kita tanamkan atau karena kita mengajak orang lain untuk bisa meraih mimpi bersama kita. Lalu bagaimana hal itu dapat kita terapkan dalam profesi kita sebagai dosen? Sudahkah kita menjadi seorang dosen yang bernilai?

B. Pembahasan

1. Panggilan sebagai Dosen Penggerak

Menjadi seorang dosen berarti harus mau mengembangkan dan menyebarkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni melalui Pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Dosen bertanggung jawab untuk mendidik dan memperkaya pikiran para siswa yang diajar. Dosen tidak hanya mengajar tetapi juga membimbing mahasiswa supaya mahasiswa memiliki kompetensi yang relevan dengan keahliannya. Selain itu tridharma lainnya seperti penelitian dan pengembangan ilmu, serta pengabdian juga perlu dilakukan terus menerus karena dapat digunakan dosen dalam membimbing mahasiswa untuk berfikir kritis dan mempunyai kemampuan analitis yang baik. Seorang dosen diharapkan bisa mengajar dan mendidik mahasiswa untuk menjadi pribadi yang *disiplin*. Oleh sebab itu dalam proses belajar mengajar, dosen mencontohkannya dengan mengajar sesuai dengan arahan rencana pembelajaran semester dan silabus, memberikan tugas, melakukan evaluasi dan ujian, serta memberikan umpan balik dengan tepat waktu. Dengan membahas tugas bersama mahasiswa akan menuntun mahasiswa untuk mengetahui kebenaran tugas yang sudah dibuat.

Bahkan dalam era Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) ini, peran dosen dalam pembelajaran yang semula berpusat menjadi pengajar (*lecturer*) sekarang berubah menjadi fasilitator. Dosen menjadi mitra pembelajaran yang berfungsi sebagai pendamping bagi mahasiswanya.

Dalam hal ini tentunya pengalaman dan praktek menjadi tambahan bekal dalam memfasilitasi proses pembelajaran mahasiswa. Dosen yang terlibat harus dapat menjadi *mentor* dan menyediakan banyak waktu untuk mahasiswanya. Sosialisasi tentang perkuliahan yang lebih fleksibel akan sangat mendukung pelaksanaan program tersebut.

Dosen juga harus bisa menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman, serta memberikan dukungan pada mahasiswa untuk bergerak maju, serta menilai kualitas pekerjaan mahasiswa, sehingga mahasiswa tahu bagaimana kualitas pekerjaannya dapat ditingkatkan serta dapat mengulangi prosesnya sampai kualitas terbaik dapat dicapai. Dengan demikian, dosen bertanggung jawab pada mahasiswanya, sehingga dalam cara mengajar dan memperlakukan mahasiswa pun benar-benar untuk mengarahkan potensi atau bakatnya yang tidak hanya berpusat pada nilai saja, tetapi lebih pada profesionalitasnya untuk membekali agar mahasiswa mampu menjadi sumber daya manusia yang profesional, siap kerja, dan mampu bersaing. Penanaman moral maupun pembentukan karakter juga diperlukan agar ke depannya dapat membentuk karakter mahasiswa yang mempunyai kepedulian terhadap bangsanya.

2. Umpan Balik Mahasiswa

Dalam memberikan umpan balik terhadap pembelajaran, mahasiswa dapat menilai dari konstruksi pengelolaan kelas yang dibangun dosen, serta keterlibatan intensif. Hal ini diperlukan untuk menginformasikan pada dosen mengenai situasi dan

kondisi dari berbagai aspek pembelajaran, baik dari kejelasan rencana pembelajaran mata kuliah (silabus, metode pembelajaran, dan sistem penilaian), kesesuaian materi perkuliahan dengan rencana perkuliahan, motivasi dosen dalam melakukan proses pembelajaran, penggunaan media pembelajaran, kebaruan dalam penggunaan pustaka maupun buku referensi terbaru, ketepatan waktu dosen dalam memulai dan mengakhiri perkuliahan, dengan kaca mata mahasiswa sebagai partisipan dalam proses pembelajaran. Dengan mengetahui situasi dan kondisi tersebut, dosen dapat memetakan kelebihan dan kelemahan pembelajarannya, sehingga dapat dijadikan dasar meningkatkan kualitas diri dan kualitas proses pembelajaran. Umpan balik ini juga berfungsi untuk menjalin komunikasi antara mahasiswa dengan dosennya. Umpan balik dapat digunakan mahasiswa untuk mengungkapkan berbagai kesan, pesan, pandangan, dan tanggapan dari berbagai aktivitas pembelajaran yang dikelola oleh dosen. Oleh karena itu penting bagi dosen untuk selalu memeriksa isian umpan balik dari mahasiswa agar dosen dapat mengevaluasi diri apakah *transfer knowledge* yang selama ini dilakukan benar-benar bisa mencerahkan mahasiswa dan menjadikan mahasiswa paham dan menguasai materi dengan baik. Umpan balik juga digunakan untuk memahami berbagai keinginan mahasiswa mengenai pembelajaran.

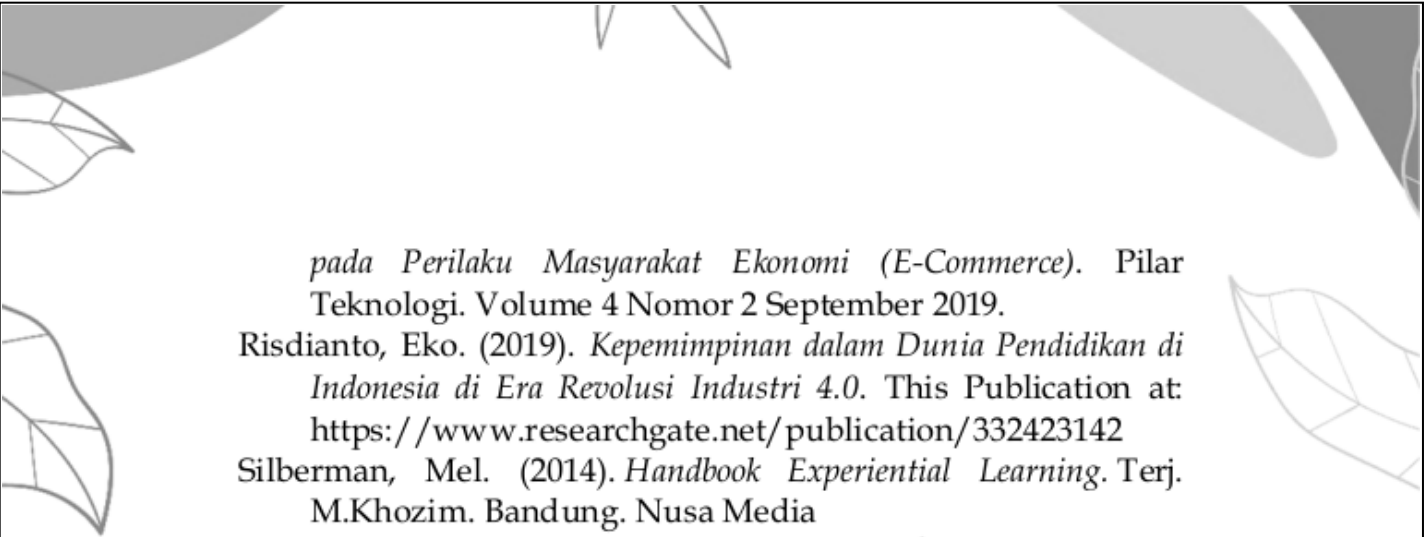
C. Penutup

Untuk menjadi orang sukses saja ternyata tidak cukup, tetapi kita harus juga bisa memberi nilai lebih ke orang

lain. Seorang dosen dikatakan berhasil bukan hanya karena kuliah tidak pernah kosong dan materi tersampaikan semua sampai akhir semester, tetapi saat mahasiswa tersebut mampu menguasai materi kuliah yang disampaikan dosen dengan baik, serta mempunyai kemampuan analitis dan kritis. Untuk itu dosen harus mampu menekankan ke mahasiswanya untuk dapat berpikir kritis, mempunyai kemampuan analitis, inovatif, fleksibel dan adaptif dalam memecahkan masalah, *team work*, dan komunikasi yang efektif. Dosen dalam era MBKM ini harus benar-benar bisa menjadi fasilitator, motivator, dan evaluator dalam proses belajar mahasiswa. Dosen dikatakan sukses dan bernilai apabila mampu melakukan *transfer knowledge* yang baik sehingga lulusannya mempunyai mimpi besar dan berani mewujudkan mimpinya itu, serta berhasil dalam pekerjaan dan hidupnya. Saat hal itu terwujud, maka kita bukan saja menjadi dosen yang sukses, tetapi benar-benar bersinar dan bernilai bagi anak didik kita. SEMOGA.

Daftar Rujukan

- Astuti, Y. K. (2016). *Pembelajaran Berbasis Pengalaman (Experiential Learning) untuk Meningkatkan Keterampilan Berfikir Kritis dan Aktivitas Mahasiswa*. e-journal, VII(3), 148-152.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemendikbud RI. (2020). *Panduan Merdeka Belajar – Kampus Merdeka*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemendikbud RI.
- Erboz, G. (2017). *How to Define Industry4.0: The Main Pillars Of Industry 4.0. Managerial Trends in The Development of Enterprises in Globalization Era*, 761-767.
- Lase, Delipiter (2019). *Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0*. Jurnal Sudermann.
- Mumtaha, Hani Atun dan Halwa Annisa Khoiri. (2019). *Analisis Dampak Perkembangan Revolusi Industri 4.0 dan Society 5.0*



pada Perilaku Masyarakat Ekonomi (E-Commerce). Pilar Teknologi. Volume 4 Nomor 2 September 2019.
Risdianto, Eko. (2019). *Kepemimpinan dalam Dunia Pendidikan di Indonesia di Era Revolusi Industri 4.0.* This Publication at: <https://www.researchgate.net/publication/332423142>
Silberman, Mel. (2014). *Handbook Experiential Learning.* Terj. M.Khozim. Bandung. Nusa Media

1

Literasi Digital untuk Guru Paud dalam Membantu Pendampingan Belajar di Rumah (BDR)

Henny Suharyati

Sekolah Pascasarjana Universitas Pakuan
Pos-el: henny.suharyati@unpak.ac.id



A. Pendahuluan

Pandemi *Covid-19* yang melanda Indonesia berdampak sangat signifikan terhadap semua aspek kehidupan, salah satunya bidang pendidikan. Pembelajaran yang biasanya dilakukan di kelas, sekarang beralih ke ruang virtual dengan memanfaatkan media internet dengan aplikasi, *Zoom Cloud Meeting*, *Google Meet* dan banyak aplikasi lainnya. Situasi yang mendadak dan sempat mengagetkan ini membuat banyak guru-guru gagap dalam pemanfaatan teknologi. Keadaan ini sangat berpengaruh terhadap praktik pembelajaran di ruang virtual. Tantangan pendidikan di era edukasional 4.0 sangat besar terutama dalam meningkatkan daya saing bangsa. Upaya dilakukan dengan peningkatan kompetensi pedagogik guru dan keterkaitannya dengan literasi digital yang dihadapi ketika guru. (Suharyati, Henny, Patras, Yuyun Elizabeth, Mulyati, 2019).

Kreativitas dan keinovatifan guru tetap dituntut untuk dikembangkan. Kesulitan ini terjadi terutama di kalangan guru-guru PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini). Perekrutan guru Paud dilakukan berdasarkan keaktifan

mereka sebagai kader PKK di lingkungan RW. Pendidikan mereka tidak menunjang untuk memahami dan memanfaatkan teknologi secara maksimal. Pembelajaran di rumah memerlukan model pembelajaran melalui desain multimedia dan diberikan secara virtual (Sigit, Bambang. Joko. 2008). Untuk mengantisipasi keadaan tersebut, kelompok tim pengabdian masyarakat dari dosen melakukan kegiatan pelatihan literasi digital untuk guru-guru PAUD di masa pandemi. Kegiatan ini sangat membantu guru-guru melaksanakan pendampingan pembelajaran di rumah, membantu orang tua menjelaskan materi pembelajaran daring.

B. Pembahasan

Tridharma perguruan tinggi bagi dosen tidak hanya mengajar, tetapi juga melaksanakan penelitian dan pengabdian pada masyarakat. Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat yang diprakarsai dosen-dosen Universitas Pakuan memilih salah satu PAUD di yaitu Satuan Paud Sejenis (SPS) Gandaria untuk melaksanakan kegiatannya. Berdasarkan prioritas masalah yang disepakati bahwa solusi untuk menjaga keberlanjutan peningkatan kompetensi guru yang berdaya saing tinggi, kreatif, dan inovatif, perlu dilakukan melalui strategi peningkatan kemampuan pedagogik guru dengan pelatihan literasi digital.

Awal pelaksanaan pelatihan dilakukan di kelas Paud Gandaria di Kelurahan Tegal Gundil, Kecamatan Bogor Utara. Kegiatan pelatihan desain multimedia dilaksanakan setiap minggu sesuai mereka selesai mengajar daring. Metode penerapan IPTEKS dilakukan melalui kombinasi tutorial 30% dan praktik langsung 70%.

Hal ini dilakukan karena terkait langsung dengan proses desain media pembelajaran melalui piranti lunak tertentu. Peserta dibagi kelompok sesuai pada pelatihan sebelumnya. Praktik langsung dengan menggunakan komputer untuk tiap dua orang peserta.

Tahap akhir pelatihan adalah evaluasi. Kegiatan ini ditujukan sebagai indikator keberhasilan pelatihan. Tahap evaluasi pada pelatihan ini berupa evaluasi jangka pendek yang dilakukan di dalam kelas selama pelatihan berlangsung dan dilanjutkan dengan memberikan pengayaan berupa tugas pelatihan bagi peserta agar melanjutkan, melengkapi dan menyempurnakan proses rancang bangun media pembelajaran. Evaluasi dilakukan setiap minggu melalui proses presentasi progres hasil desain media pembelajarannya.

Tabel 1
Kegiatan Pelatihan IPTEKS

No.	Uraian Kegiatan	Capaian Luanan
1.	Pelatihan membuat <i>power point</i>	Guru mampu membuat <i>power point</i> sebagai dasar membuat desain multi-media.
2.	Pelatihan mencari sumber pembelajaran melalui internet.	Guru mampu mengakses internet dalam pencarian sumber data pembelajaran.
3.	Pelatihan Pembuatan Desain Media Pembelajaran Multimedia	Guru mampu membuat desain pembelajaran multi-media.

Materi pelatihan dikemas dalam bentuk buku yang ber-ISBN memuat modul keempat pelatihan tersebut ditambah lagi dengan modul *power point*. Guru perlu memahami pengetahuan dasar tentang *software* komputer *power point* diperlukan untuk dapat membuat

desain pembelajaran multi media, membuat video, dan memotong video, dan lain sebagainya.

Pencapaian hasil IPTEKS yang didesiminasikan kepada para peserta guru SPS Gandaria, maka diberikan soal *pre test* dan *post test*. Adapun hasil yang diperoleh ditunjukkan dari grafik di bawah ini. Pada awalnya, kompetensi pedagogik tentang literasi digital sangat rendah 4,80% dan bahkan nol. Artinya, guru belum mampu mengakses dan mengerjakan dan membuat desain pembelajaran multimedia. Guru yang mengikuti pelatihan ada 7 orang dan hanya 2 orang saja yang baru memahami literasi digital, 5 orang lainnya belum mampu mengoperasikan komputer. Setelah mengikuti pelatihan IPTEKS, terlihat ada pencapaian kompetensi pedagogik literasi digital guru dengan rerata untuk pembuatn *power point* 34%, pencarian sumber data di internet 45%, dan desain pembelajaran daring berkisar pada 28%. Di bawah ini akan ditampilkan data kegiatan pelatihan desain pembelajaran multimedia dan hasil kegiatannya berupa materi pembelajaran daring.





Gambar 1 Kegiatan Literasi Digital Guru Paud pada Masa Pandemi

C. Penutup

1. Kebutuhan guru terhadap literasi digital dapat terpenuhi meskipun diperlukan kegiatan yang berkelanjutan dan tim pelaksana abdimas perlu terus melakukan pendampingan.
2. Kegiatan pelatihan dan diseminasi IPTEKS tersebut di atas dirasakan sangat bermanfaat bagi guru-

guru SPS Gandaria yang memiliki latar belakang awal sebagai ibu rumah tangga yang gagap teknologi menjadi melek literasi digital.

3. Guru-guru SPS Gandaria menjadi lebih percaya diri dalam mengakses data dalam bentuk digital dan menggunakannya untuk membuat bahan ajar multimedia dan menyampaikan materi kepada siswa/siswinya karena materi media pembelajaran yang diperoleh selama kegiatan pelatihan.

Daftar Rujukan

- Azan, Khairun, *Tantangan Pendidikan di Era Globalisasi*, <https://www.kompasiana.com/khairulazan130320/59dc880e3f8bf43be42512e2/tantangan-pendidikan-di-era-globalisasi>, diunduh tgl 5 Oktober 2018.
- Rindaningsih, Ida. 2012. Pengembangan Model Manajemen Strategik Berbasis (Beyond Center and Circle Time) BCCT Pada PAUD. *PEDAGOGIA*. Vol. 1, No. 2, Hal. 213-223.
- Sigit, Bambang. Joko. 2008. *Pengembangan Pembelajaran dengan Menggunakan Multimedia Interaktif untuk Pembelajaran yang Berkualitas Semarang*. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Negeri Semarang.
- Suharyati, Henny, 2016, *Relationship between Organizational Culture, Transformational Leadership, Working Motivation to Teacher's Innovativeness*, *International Journal on Managerial Studies Research*, Vol.4, No. 3, p. 29-34.
- Suharyati, Henny, Patras, Yuyun Elizabeth, Mulyati, 2019, *Peningkatan Kemampuan Pedagogik Tenaga Pengajar PAUD Dalam Upaya Pemberdayaan Keterampilan Literasi Digital Di Wilayah Kota Bogor*, *DIFUSI*, Volume 2, No.2 Juli 2019, ISSN 2615-2363, pp.11-17.
- Suheri, Agus. 2006. *Animasi Multimedia Pembelajaran*. *Jurnal Informatika* Volume 2-No.1: Periode Juli Desember 2006
- Sutopo, Hadi, A., 2003, *Multimedia Interaktif dengan Flash*. Graha Ilmu, Yogyakarta.

1 Berbagi Karya Seni Inspiratif di Masa Pandemi *Covid-19*

1 **Elliaty Djakaria**
Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: elliatids@gmail.com



A. Pendahuluan

1 Pandemi *Covid-19* mengubah tatanan kehidupan umat manusia pada berbagai aspek. Perubahan ini perlu disikapi, diterima, dan disyukuri dengan tetap beraktivitas sesuai dengan bidang kepakaran.

Aktivitas yang dilakukan saat ini harus mengacu pada imbauan yang dikeluarkan oleh pemerintah yang disebut dengan protokol kesehatan. Protokol kesehatan yang disingkat menjadi prokes meliputi menjaga jarak, menggunakan masker, membatasi keluar rumah, sering mencuci tangan, memerhatikan nutrisi/gizi serta berolahraga.

Dengan hadirnya pandemi, dunia seolah berhenti sejenak. Setiap orang diberi kesempatan untuk memikirkan ulang tentang arti kehidupan, begitu juga halnya dengan penulis. Terbersit dalam pikiran, “Mengapa hal ini diizinkan terjadi oleh Sang Pencipta di tengah kehidupan umat manusia?”

Tentu ada maksud dan tujuan di balik semua perubahan, pola kebiasaan, dan tata cara berelasi dengan sesama. Hal ini berdampak sangat besar. Pandemi yang

1 berlangsung hampir delapan belas bulan mengubah pola pikir kita semua. Salah satu dampak yang paling dirasakan adalah sektor ekonomi baik jangka pendek maupun jangka panjang (Irwan Fecho, 2020, hlm. 5).

Kita diajak untuk merenungkan arti dan makna kehidupan secara mendalam dengan mensyukuri anugerah kehidupan melalui kegiatan berbagi. Berbagi tidak selalu dalam bentuk materi. Berbagi dapat dilakukan dalam berbagai bentuk yang disesuaikan dengan kondisi dan keberadaan diri serta lingkungan di mana kita akan berbagi.

Apa yang dapat dilakukan untuk berkontribusi secara nyata. Pada awalnya sebagian besar orang panik, bahkan bertindak di luar kendali. Misalnya dengan membeli bahkan memborong makanan dalam jumlah banyak. Membaca dan menerima berbagai informasi tentang covid tanpa menyaring. Akibatnya berbagai informasi *hoaks* menambah dan meningkatkan kekuatiran dan kecemasan di dalam diri sebagian besar masyarakat.

Oleh karena itu, kecerdasan literasi perlu ditingkatkan agar pembaca dapat memilah informasi secara tepat. Budaya literasi sejatinya harus berbanding lurus dengan jumlah penduduknya (Imran dkk., 2017, 701)

Kesadaran ini mengantar manusia pada ungkapan syukur dengan belajar berdamai dengan *Covid-19*. Berdamai dengan *Covid-19* tidak berarti lalai dengan protekes tapi meningkatkan berbagai penggunaan high-tech dan fitur fitur baru khususnya bagi yang bergerak di bidang Pendidikan (Maria Patricia Tj, 2021).

Mengintropeksi perjalanan hidup dalam keluarga, tempat bekerja maupun lingkungan tempat tinggal.

Sebagai ¹ seorang desainer setiap hasil intropeksi, perenungan dan pengamatan dapat diwujudkan dalam karya. Penulis melakukan berbagai karya pada saat aktivitas di luar rumah. Melalui WFH dibuatlah karya-karya dengan harapan dapat menginspirasi sesama.

B. Pembahasan

Sebagai respons terhadap situasi dan kondisi di tengah pandemi, tidak membuat penulis terpuruk, diam dan tidak melakukan karya. Dari pemasaran sudah dapat dipastikan ada penurunan permintaan karena tidak ada pertemuan, pesta, seminar, dan acara lainnya yang sifatnya *on site*.

Sebagian orang mungkin memilih diam sambil menunggu situasi membaik. Bagi penulis tidaklah demikian. Dalam segala situasi sekaligus ungkapan syukur maka berkarya tetap dilakukan. Berkarya tidak selalu buat orang lain. Berkarya juga memberi kepuasan batin sekaligus mengasah kreativitas untuk terus berkembang.

Penulis membuat beberapa karya sebagai persiapan untuk mengikuti beberapa pameran di tingkat nasional, maupun internasional. Berikut ini penulis paparkan beberapa karya yang dihasilkan pada masa pandemi *covid-19*.

1. Karya di Pameran Asedas Its Internasional Virtual Digital Art Exhibition adalah "Up to the next Level" (<https://asedas042020.wixsite.com/asedas>).

Pandemi menyadarkan untuk memikirkan kehidupan secara lebih bijaksana. Kita diajak untuk naik ke level yang lebih tinggi, yaitu relasi dengan diri sendiri, relasi dengan sesama, dan relasi dengan

¹ Sang Pencipta. Pemikiran tersebut kemudian dituangkan dalam karya seni terapan *mix media* berbentuk kalung serupa tangga yang menunjukkan manusia harus naik level.

2. Karya berjudul "Together in Diversity" (http://art.maranatha.edu/public_indonesia_elliati-djakaria/?lang=en).

Karya ini lahir karena keprihatinan melihat dan mengamati informasi baik di media sosial maupun di lingkungan kehidupan penulis. Selain itu, juga terinspirasi dari pandemi yang menguatkan pikiran bahwa virus *Corona* harus kita perangi bersama-sama tanpa mempersoalkan perbedaan suku, status, agama, dan status sosial maupun ekonomi. Kita harus bahu membahu dan bersatu padu menjalani kebiasaan baru. Saling menjaga dan saling menghormati privasi.

Karya ini dituangkan pada seni terapan berupa bros dari berbagai macam tekstur, warna, dan material yang ingin menggambarkan perbedaan dari manusia yang dilahirkan dalam segala perbedaan.

Sebagai desainer banyak yang dapat dilakukan. Melalui berbagai kesempatan, desainer dapat mengikuti pameran juga berbagi kepada sesama melalui kegiatan webinar.

Dalam kesempatan seperti ini penulis menyampaikan tentang kiat-kiat berkreasi di tengah pandemi. Selain menyebutkan bahan-bahan yang digunakan, cara pembuatan, tantangan, risiko yang mungkin timbul juga menyampaikan pesan bahwa di dalam berkarya memang ada jatuh bangun.

1

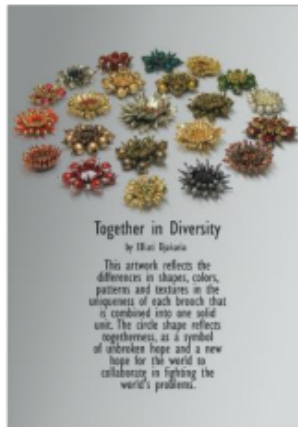
Ada saat seorang desainer harus siap menerima kritikan dari teman, kolega, maupun konsumen. Tetap berpikir positif. Berbagai masukan diterima untuk kemudian dikaji ulang.

Tidak semua masukan dapat diimplementasikan di dalam karya. Setiap desainer memiliki karakteristik, gaya, dan pangsa pasar. Melalui webinar, penulis berharap tetap dapat memberikan inspirasi kepada setiap orang agar tidak patah semangat atau mudah putus asa. Terus mencoba, yakin bahwa setiap jerih payah akan memberikan hasil.

Berikut ini karya-karya yang penulis hasilkan pada masa pandemi. Ketika kebijakan dari pemerintah untuk membatasi kegiatan di luar rumah (*work from home*), kita dapat berkreasi sesuai dengan keahlian kita masing-masing.



Gambar 1
"Up to The Next Level"



Gambar 2
"Together in Diversity"



1 Gambar 3
"Transformation Pattern"

C. Penutup

Berbuat baik dapat dilakukan kapan dan di mana saja. Berbuat baik dilakukan dengan sepenuh hati. Berbuat baik bukan untuk mendapatkan pujian tetapi karena berbuat baik adalah dorongan terdalam dari lubuk hati.

1

Sebagai desainer, wujud kepedulian dan keprihatinan terhadap lingkungan, terhadap sesama diwujudkan dalam berkarya. Melalui karya tersebut penulis berharap dapat memberikan inspirasi kepada berbagai pihak termasuk para mahasiswa.

Karya-karya yang menginspirasi akan menularkan banyak kebaikan. Dunia yang kita tempati adalah milik kita bersama. Kedamaian yang ada akan mendatangkan kegembiraan bersama. Sebaliknya kesulitan yang dialami dapat teratasi bila semua pihak ikut ambil bagian.

Bergandengan tangan melakukan hal-hal baik. Damailah negeriku, sejahteralah bangsaku. Karya-karya anak bangsa akan terus bergulir laksana angin yang terus ada, matahari yang terus bersinar dan deru ombak yang silih berganti. Saatnya saling berbagi. Hal sekecil apapun yang kita lakukan akan memberi dampak positif ketika dilakukan sepenuh hati.

Daftar Rujukan

Tjasmadi, M. P. (2020). *Cara Jitu Menyampaikan Materi Ajar di Era New Normal. Penguatan Tridarma Dosen Era Pandemi Covid-19 dan New Normal. Tendensi dan Tradisi*. Gorontalo: Ideas Publishing.

Irwa Fecho. (2020). *Guratan Pandemi Catatan dari Awal Pandemi Menuju New Normal*. Jakarta: Alfabet.

Imran. (2017). "Budaya Literasi melalui program GLS dalam Menumbuhkembangkan Minat Baca Siswa SD Negeri Melayu". *Jurnal Penelitian dan Penalaran*. Volume 4 Nomor 1. Journal.unishmuh.ac.id diunduh Minggu 15 Agustus 2021 pukul 18.00.

1
Hidroponik: Kegiatan Selama Pandemi
sebagai Upaya Meningkatkan Ketahanan Pangan Keluarga

I Nyoman Natanael
Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: nyoman.natanael@art.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Kondisi pandemi *Covid-19* sudah melanda selama lebih dari satu tahun di dunia, semenjak awal tahun 2020 silam. Di seluruh negara, secara khusus di Indonesia kondisi tersebut mengejutkan sekaligus memberikan pukulan dalam banyak sektor, terutama sektor kesehatan, ekonomi, pariwisata, pendidikan. Situasi pandemi yang serba sulit memaksa kita untuk lebih siap dan bertahan demi kelangsungan hidup setiap harinya. Kita seakan-akan dipaksa untuk mampu beradaptasi lebih cepat dengan kecanggihan teknologi dalam sektor pendidikan, harus mulai terbiasa menjalani proses belajar dan mengajar melalui *platform* daring yang tidak terbatas pada ruang dan waktu, sama seperti kita melaksanakan ibadah secara daring. Demikian pula pada sektor kesehatan, kita kembali diingatkan untuk selalu rajin mencuci tangan dan disiplin dalam menjalankan protokol kesehatan, demi mengatasi lonjakan kasus orang yang terpapar *Covid-19* ini.

Kondisi pandemi saat ini juga telah memaksa sebagian besar dari kita untuk tinggal di rumah, menjalani aktivitas yang biasanya dilakukan secara langsung di luar rumah menjadi dari tempat tinggal masing-masing. Hal ini dapat mengakibatkan rasa jenuh dan bosan. Untuk mengatasi perasaan jenuh dan bosan tersebut, kita dituntut menjadi lebih kreatif dalam menghadirkan solusi ditengah pembatasan ruang tersebut. Berbagai kegiatan yang bersifat memberikan hiburan dapat dilakukan, baik itu merupakan hobi yang sudah ditekuni sejak lama, maupun hobi yang baru dimulai. Sejak awal pandemi, bermunculan berbagai tren di masyarakat, seperti mengoleksi serta merawat tanaman hias, mengoleksi ikan hias, berolahraga ataupun berkebun atau bahkan hidroponik. Kegiatan membudi dayakan tanaman sayur dan buah di pekarangan rumah dengan teknik hidroponik kembali muncul sebagai tren ditengah situasi pandemi di daerah perkotaan.

B. Pembahasan

1. Hidroponik Sebagai Ketahanan Pangan dalam Situasi Pandemi

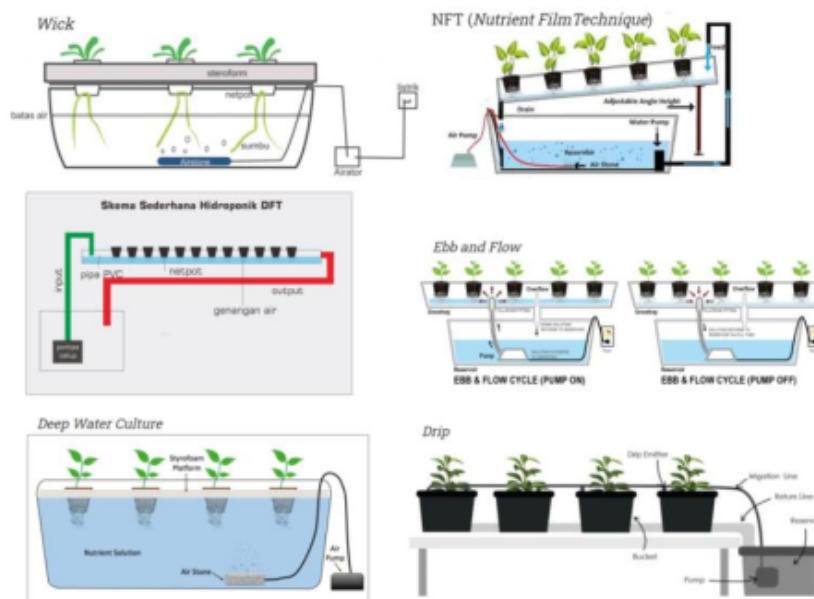
Permasalahan lahan pertanian menjadi hal yang kerap muncul di daerah perkotaan seiring dengan perkembangan pembangunan, hal ini dipicu oleh permintaan dan peruntukan lahan untuk kawasan komersial. Permasalahan tersebut juga dilatarbelakangi oleh harga lahan yang sangat mahal di daerah perkotaan, sehingga rumah-rumah tidak memiliki halaman yang luas. Padahal lahan-lahan di perkotaan dapat dimanfaatkan menjadi pertanian perkotaan sebagai salah satu cara untuk memenuhi

kebutuhan pangan bagi masyarakat di perkotaan. Dalam lingkup yang lebih kecil, lahan rumah berupa pekarangan yang relatif sempit memiliki potensi yang besar jika dimanfaatkan lebih lanjut dengan ditanami aneka sayuran. Tanaman sayuran yang tumbuh tersebut dapat digunakan sebagai konsumsi keluarga, mengurangi pengeluaran dan bahkan meningkatkan pendapatan keluarga (Sudarmo, Agnes Puspitasari, 2018).

Hidroponik berasal dari kata Hydro yang berarti air dan Ponos yang berarti daya, jadi hidroponik dapat diartikan sebagai memanfaatkan air sebagai media tanam atau tidak menggunakan tanah (*soiless*). Air yang digunakan sebagai media tanam pengganti tanah diberi larutan nutrisi sehingga tetap mengandung unsur hara yang diperlukan oleh tanaman. Menanam aneka sayuran dan buah dengan sistem hidroponik akan memiliki beberapa keunggulan antara lain tingkat keberhasilan tanaman untuk tumbuh lebih tinggi, sehingga mampu memberikan hasil produksi yang lebih besar, relatif lebih mudah dalam mengontrol hama yang menyerang tanaman, efisien dalam penggunaan pupuk, relatif lebih mudah dalam penggantian tanaman yang rusak, tidak membutuhkan lahan luas karena dapat disesuaikan dengan luas lahan (dapat dibuat sistem bertingkat), hasil dapat berkelanjutan tidak bergantung pada musim, tidak memiliki resiko kekeringan, erosi serta kekeringan (Lestari dkk., 2020).

Sistem hidroponik terdiri dari beberapa jenis, seperti *Nutrient Film Technique* (NFT), *Deep Flow*

Technique (DFT), hidroponik drip irrigation, hidroponik pasang surut (*ebb & flow*) dikenal juga dengan istilah *dutch-bucket*, hidroponik kultur air (*water culture system*), hidroponik sumbu (*wick*), aeroponik, dan aquaponik. Masing-masing sistem memiliki perbedaan dari dari segi tekniknya, tetapi secara prinsip tetap memanfaatkan air sebagai media tanam, berikut skema masing-masing sistem hidroponik.



Gambar 1 Beragam Sistem Hidroponik
(<https://www.idntimes.com/> diakses 16 Agustus 2021)

2. Persiapan Membangun Instalasi DFT

Sistem hidroponik yang digunakan oleh penulis selama awal masa pandemi adalah menggunakan sistem DFT, dengan menggunakan pipa PVC ukuran 4 inci, diberi lubang berdiameter 5cm dengan jarak antar lubang tanam adalah 15cm. Perhitungan jarak lubang didasari oleh tujuan untuk memperoleh kuantitas produksi yang lebih besar, namun sangat disarankan apabila menanam sayur berdaun lebar

seperti selada atau pakcoy maka penempatan bibit dilewati satu lubang tanam. Dalam proses pembangunan sistem hidroponik DFT juga dilakukan pemasangan atap fiber agar cahaya matahari tetap dapat menjangkau sayuran yang ditanam sekaligus agar terhindar dari terkena air hujan secara langsung, hal ini dilakukan terutama untuk mencegah bibit tanaman menjadi rusak akibat terkena air hujan dan memengaruhi kualitas air nutrisi dalam pipa. Panjang pipa yang dibutuhkan dalam pembuatan sistem DFT dua tingkat kurang lebih 12 meter dan menghasilkan sekitar 57 lubang tanam.



Gambar 2 Sistem Dipilih Karena Memiliki Fleksibilitas Mengikuti Bentuk Lahan Sempit
(Sumber: penulis)

Adapun jenis tanaman yang ditanam dengan menggunakan sistem hidroponik DFT tersebut antara lain sayuran kangkung, sawi, pakcoy, bayam hijau, daun mint, tomat, timun, cabai merah serta buah stroberi. Beberapa jenis tanaman dicoba ditanam dari benih sedangkan tanaman lainnya dari bibit seperti stroberi, dan daun mint. Tanaman sayur dan buah tersebut ditanam bersamaan pada satu sistem hidroponik yang sama, sehingga menggunakan satu

jenis larutan nutrisi yang sama. Larutan yang digunakan sebagai sumber nutrisi bagi sayur dan buah tersebut adalah menggunakan AB Mix sayur berdaun dan buah.



Gambar 3 Tanaman Bayam, Pakcoy, Stroberi dan Tomat yang Ditanam dalam Satu Sistem DFT yang Sama (Sumber: Penulis)

Sumber air yang digunakan selama melakukan budi daya hidroponik dengan sistem DFT ini menggunakan air dari sumur yang telah diendapkan selama beberapa hari pada bak penampungan dan dipindahkan ke dalam ember plastik kapasitas 60 liter. Pada bak penampungan tersebut dipasang aerator sebagai sumber oksigen dikontrol dengan pengatur waktu agar aktif selama 12 jam di siang hari saja.

3. Pengendalian Hama dan Kendala

Tanaman sayur dan buah yang ditanam tidak lepas dari serangan hama, terdapat beberapa jenis hama yang menyerang tanaman tersebut antara lain kutu putih, tungan dan spider mite. Kemungkinan terbesar hama tersebut muncul dikarenakan terdapat beberapa tanaman yang dibeli dan ditanam dari bibit seperti stroberi dan seledri, sehingga menyebar ke tanaman lainnya.



Gambar 4 Hama Kutu Putih dan Spider Mite yang Menyerang Tanaman Seledri Dan Daun Stroberi
(Sumber: Penulis)

Upaya pengendalian hama dilakukan dengan cara memberikan pestisida organik yang merupakan campuran neem-oil, sabun cuci piring, dan air kemudian disemprotkan pada bagian tanaman yang terserang hama. Kendala yang ditemukan dalam penggunaan sistem DFT ini adalah pertumbuhan tanaman sayur yang ditanam pada lubang tanam pipa PVC di tingkat bawah tidak sebesar dan sesubur apabila dibandingkan dengan tanaman yang ditanam pada tingkat di atas. Hal ini kemungkinan karena tanaman yang ditanam pada tingkat paling atas mendapatkan paparan sinar matahari lebih banyak

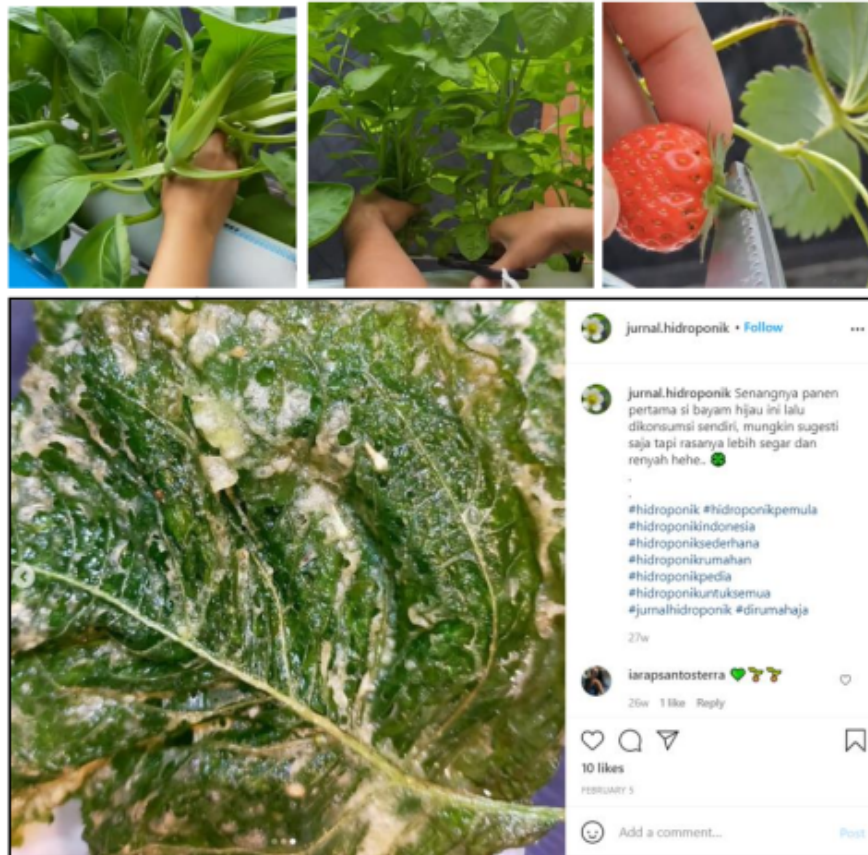
dibandingkan dengan tanaman yang ditanam di bawahnya. Hal ini juga dipengaruhi oleh durasi dan arah sinar matahari yang masuk ke area hidroponik yang berkisar hanya efektif 8 jam saja, karena letak dari sistem hidroponik terhimpit oleh bangunan rumah di sekitarnya.



Gambar 5 Perbandingan Tanaman Pakcoy yang Ditanam pada Tingkat Berbeda (Penulis)

4. Tahap Panen

Tahap panen merupakan saat yang paling ditunggu-tunggu. Beberapa tanaman seperti bayam dapat dipanen 25-30 hari setelah tanam, sedangkan pakcoy kurang lebih 40 hari setelah tanam. Tanaman seperti kangkung dan bayam dapat dipanen dengan memetik batang dan daun yang sudah cukup besar saja, dan meninggalkan batang daun yang masih kecil agar dapat dipanen kembali kemudian. Teknik panen dengan cara demikian tidak mencabut keseluruhan akar tanaman dari pipa PVC. Selain tanaman sayur, pemanenan juga dilakukan untuk tanaman buah stroberi.



Gambar 6 Tahap Menikmati Hasil Panen dari Kebun Hidroponik (Penulis)

5. Media Sosial sebagai Sarana Berbagi Informasi

Keseluruhan proses budi daya tanaman sayur dan buah yang dilakukan dengan menggunakan sistem DFT tersebut dibagikan di media sosial Instagram. Tujuan berbagi informasi tersebut adalah agar memperoleh masukan berupa saran sekaligus mencari pengetahuan dan wawasan secara langsung kepada sesama penggiat budi daya tanaman hidroponik.



Gambar 7 Bertanya Seputar Informasi Mengenai Cara Pengendalian Hama (Penulis)



Gambar 8 Berbagi Informasi Mengenai Proses Pemberian Larutan Nutrisip Bak Air (Penulis)

C. Penutup

Melakukan kegiatan budi daya tanaman dengan sistem hidroponik dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan yang positif untuk mengisi masa pandemi. Kegiatan ini dapat membangkitkan perasaan tenang yang sangat berguna untuk melawan rasa jenuh dan bosan selama

bekerja dari rumah. Budi daya tanaman dengan sistem hidroponik ini sangat efisien karena memiliki beragam keunggulan seperti telah dijelaskan di atas. Siapapun dapat mencoba sistem hidroponik dengan biaya yang relatif murah, dapat menggunakan bahan-bahan bekas seperti botol air mineral sebagai pengganti pipa PVC. Meskipun dalam melakukan budi daya ditemukan banyak kendala dan tantangan, justru hal tersebut yang membuat kegiatan berhidroponik menjadi semakin menarik dan membuka kesempatan bagi kita untuk terus belajar dan mengembangkan wawasan.

Daftar Rujukan

- Antara.com. (2021). "Hidroponik, ketahanan pangan rumah tangga" - ANTARA News. Diakses pada 18 Juli 2021 pukul 21.37 WIB. [<https://www.antaranews.com/berita/2080694/hidroponik-ketahanan-pangan-rumah-tangga>]
- IDN-Times.com (2019). "6 Pilihan Sistem Bercocok Tanam dengan Hidroponik, Coba Yuk!". Diakses pada 16 Agustus 2021 pukul 12.56 WIB. [<https://www.idntimes.com/science/discovery/nadhiifah-nurul-haq/sistem-hidroponik-c1c2/6>]
- Lestari, A. P., Riduan, A., Elliyanti, & Martino, D. (2020). Pengembangan Sistem Pertanian Hidroponik pada Lahan Sempit Komplek Perumahan. *Saintifik*, 6(2), 136-142. <https://doi.org/10.31605/saintifik.v6i2.259>
- Liputan6.com. (2020). "7 Macam-Macam Hidroponik untuk Berkebun, Mudah untuk Pemula - Hot Liputan6". Diakses pada 16 Agustus 2021 pukul 13.10 WIB. [<https://hot.liputan6.com/read/4284237/7-macam-macam-hidroponik-untuk-berkebun-mudah-untuk-pemula>]
- Madusari, S., Astutik, D., Sutopo, A., & Handini, A. S. (2020). Ketahanan Pangan Masyarakat Pesantren. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik*, 2(2), 45-52. <https://doi.org/10.24853/jpmt.2.2.45-52>

- Pertanian.go.id. (2020). Kementerian Pertanian - "Hidroponik, Solusi Pertanian Lahan Sempit". Diakses pada 18 Juli 2021 pukul 21.37 WIB [<https://www.pertanian.go.id/home/?show=news&act=view&id=3186>]
- Riyanto, S. (2020). Jaga Pasokan Pangan Selama Wabah dengan Hidroponik di Rumah. <https://republika.co.id/berita/q8vbxy282/jaga-pasokan-pangan-selama-wabah-dengan-hidroponik-di-rumah>
- RRI.co.id. (2020). "Tanaman Hidroponik jadi Solusi Upaya Ketahanan Pangan di Masa Pandemi" - Info Jatim _ RRI Surabaya. Diakses pada 18 Juli 2021 pukul 21.37 WIB. [<https://rri.co.id/surabaya/jawa-timur/931507/tanaman-hidroponik-jadi-solusi-upaya-ketahanan-pangan-di-masa-pandemi>]
- Sudarmo, Agnes Puspitasari, D. (2018). Pemanfaatan Pertanian Secara Hidroponik untuk Mengatasi Keterbatasan Lahan Pertanian di Daerah Perkotaan. Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Terbuka, 1-8. <http://repository.ut.ac.id/8034/1/1-8> Agnes Puspitasari Sudarmo.pdf
- Warokah, J. (2020). Hidroponik Solusi Ketahanan Pangan Perkotaan. <http://protan.faperta.unej.ac.id/hidroponik-solusi-ketahanan-pangan-perkotaan/>

Pendidikan Literasi Keagamaan

Ahliis Nur Fu'adi

Pos-el: anf.nurfuadi@gmail.com



A. Pendahuluan

Saat ini pendidikan dihadapkan pada sebuah tantangan ke depan agar dapat berinovasi menyesuaikan peredaran zaman. Hal ini sebagai akibat dari perkembangan teknologi yang semakin mutakhir. Perubahan kehidupan akibat dari perkembangan teknologi tersebut, harus disikapi dengan bijak oleh berbagai pihak.

Saat ini seseorang, kelompok, atau komunitas sangat mudah berinteraksi sosial antarindividu dan kelompok walaupun dalam jarak yang jauh. Di balik kemudahan yang ditawarkan oleh teknologi, ada ekses negatif yang ditimbulkan. Oleh sebab itu, sebagai tindakan preventif, protektif, dan kuratif, maka penting menanamkan pendidikan agama.

Pada era digitalisasi seperti sekarang, dasar pendidikan yang dapat diterapkan oleh pendidik dalam mendidik salah satunya menanamkan literasi agama sejak usia dini sebagai dasar spiritual berupa pembinaan keimanan, menumbuhkan tradisi ilmiah melalui pembiasaan membaca dan pembiasaan sikap tabayun (literasi media). Dengan demikian, pendidikan literasi agama ini diharapkan melahirkan spiritualitas sosial berupa nilai-nilai kedamaian, kemanusiaan, dan

menghargai perbedaan, di tengah masyarakat plural dan multikultural.

B. Pembahasan

Konsep mengenai literasi sebetulnya fleksibel, tergantung kegunaan praktis dari literasi tersebut. Dalam kehidupan yang serba kompleks dan dinamis, pengetahuan mengenai agama merupakan suatu hal yang fundamental. Moore (2015) menegaskan pentingnya agama tertanam dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Moore mendefinisikan literasi agama sebagai, "*Religious literacy as the ability to discern and analyze the fundamental intersections of religion and social/political/cultural life through multiple lenses (Rissanen dkk., 2020)*. (Literasi agama sebagai kemampuan fundamental untuk melihat dan menganalisis persimpangan agama dan kehidupan sosial/politik/budaya melalui berbagai lensa)."

Senada dengan Moore, Walker, Chan, & McEver mengatakan, "*Religious literacy is also a set of teachable skills and attitudes that equip citizens with knowledge of how religion and spirituality inform everyday life (Walker dkk., 2021)*. (Literasi agama juga merupakan seperangkat keterampilan dan sikap yang bisa diajarkan yang membekali warga dengan pengetahuan bagaimana agama dan spiritualitas mempengaruhi kehidupan sehari-hari)."

Dengan demikian, literasi agama mencakup segala aspek keterampilan spiritualitas dan sikap dalam melihat dan menganalisis keragaman kehidupan sosial. Sehingga mampu menciptakan masyarakat tertib hukum. Hal ini dapat diwujudkan bila berbagai aspek (*religi, budaya,*

ekonomi, dan teknologi) menunjukkan eksistensi yang mantap (Mulyasa, 2014).

Searah dengan ini, Abdulah menyatakan bahwa menguatnya *scientific literacy* bergandengan dengan *cultural, social, dan religious literacy* akan menguatkan pilar kewargaan, kebangsaan, dan kemanusiaan, sebagai bagian tidak terpisahkan dari masyarakat dunia (Abdullah, 2020). Pada sebuah kajian, Amin Abdullah mengatakan bahwa pengetahuan keagamaan (*religious literacy*) merupakan satu dari lima pokok permasalahan tuntutan masyarakat kontemporer. Hal ini sering dibicarakan di ruang publik dan berpengaruh terhadap kehidupan beragama, tidak hanya pengetahuan tentang agama Islam, tetapi juga tentang agama-agama lain.

Beliau menyimpulkan lima permasalahan pokok masyarakat kontemporer tersebut sebagai berikut. *Pertama*, menyangkut pemerataan dan kualitas pendidikan, termasuk di dalamnya pengetahuan keagamaan (*religious literacy*). *Kedua*, eksistensi negara bangsa (*nation-states*). *Ketiga*, pemahaman keberagaman tentang martabat kemanusiaan. *Keempat*, hubungan yang intens antarumat beragama. *Kelima*, kesetaraan dan keadilan gender (Abdullah, 2020).

Manusia dibekali potensi dan kemampuan dasar yang disebut dengan fitrah dan diantara komponen fitrah tersebut ialah potensi untuk beragama, potensi intelektual (kecerdasan) yang menjadi dasar berpikir kreatif dan potensi untuk hidup bermasyarakat (naluri sosialitas), serta potensi nafsu (baik dan buruk) yang bersifat menggerakkan, juga potensi dasar untuk berkembang dan sebagainya (Uhbiyati, 2013). Oleh karena itu, supaya selaras dan seimbang dalam mengembangkan fitrah

tersebut semua komponen pendidikan harus saling komunikatif, bekerja sama, berkolaborasi, partisipatif, dan integratif. Hal ini dikarenakan mendidik merupakan usaha bersama dan saling bersinergi antara orang tua, pendidik (guru), serta lingkungan sosial (wahana pendidikan).

Strategi dalam menanamkan literasi agama salah satunya yaitu melalui pendidikan keluarga dan pendidikan formal yang diimplementasikan melalui pembiasaan secara simultan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini beberapa bentuk pendidikan yang terkait dengan literasi agama.

1. Pembinaan Keimanan serta Akhlakul Karimah

Keimanan perlu ditanamkan, ditumbuhkan, dikembangkan, serta dirawat, supaya potensi beragama individu dapat berkembang ke arah positif sehingga diharapkan individu memiliki keimanan yang tangguh di tengah gelombang tsunami perubahan zamannya. Kemampuan dasar yang menyebabkan manusia menjadi makhluk yang beragama adalah karena di dalam jiwa manusia terdapat insting yang disebut *insting religious* atau *ghorizah diniyah*, yaitu insting percaya kepada agama (Uhbiyati, 2013).

Manifestasi daripada keimanan adalah ibadah, yaitu bentuk penghambaan diri seorang hamba kepada Tuhan YME dalam menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya serta berbuat baik dan berlaku adil kepada sesama, semua makhluk, serta lingkungan. Hanya dengan bekal keimanan inilah nantinya yang akan dibawa oleh individu sampai hembusan nafas terakhir menghadap Tuhan YME.

Keimanan sedianya dibingkai dengan ketakwaan dan akhlakul karimah. Akhlak cakupannya pun sangat luas, menyangkut akhlak kepada Tuhan YME (*hablumminallah*), akhlak kepada sesama (*hablumminannas*), akhlak kepada diri sendiri (*hablumminnafsihi*), akhlak kepada lingkungan alam (*hablumminal alam*) serta akhlak sebagai warga negara (*hubbul wathan*). Pada intinya, nilai inti pendidikan yang menyangkut keimanan, ketakwaan, ibadah, serta akhlakul karimah harus tertanam dengan kokoh di dalam hati dan bertumbuh dengan kemantapan ilmu pengetahuan.

2. Merawat Kedamaian di Tengah Multikulturalisme

Kedamaian memiliki empat dimensi yang terintegrasi, yaitu: (a) kedamaian yang mencakup semua konteks dalam hubungan manusia dengan Allah Sang Pencipta; (b) dengan diri sendiri saat seseorang bebas dari konflik internal, (c) dengan komunitas yang lebih luas, jika manusia mengalami ketiadaan perang dan diskriminasi, serta adanya keadilan sosial; (d) dengan lingkungan, yaitu pemanfaatan sumber daya alam bukan sekadar untuk pembangunan fisik, tetapi sebagai cadangan untuk generasi berikutnya (Kartadinata dkk., 2015).

Setidaknya, ada tiga persoalan yang dapat didialogkan dalam fikih dan kalam modern, dalam konteks dialog antarbudaya dan antaragama/iman. *Pertama*, masalah kemanusiaan universal, di antaranya berkaitan dengan masalah pendidikan, kebodohan, keterbelakangan, kesehatan, kemiskinan, dan kekerasan atas nama agama. *Kedua*, masalah kebudayaan, di antaranya bahasa, kebiasaan, adat

istiadat, *life style*. Ketiga, masalah hak asasi manusia, seperti kesempatan untuk hidup, kebebasan, kemerdekaan, kesejahteraan, dan lain-lain (Abdullah, 2020).

Ada pendekatan baru berkaitan dengan kerangka dialog yang disebut dengan dialog spiritual atau teologis, yaitu melalui “pengembaraan spiritual” (*spiritual pilgrimage*), dengan proses “*passing over*” (hasrat melakukan pengembaraan spiritual) dari satu tradisi atau budaya ke tradisi lain, dan dari cara hidup ke cara hidup orang lain. Hal ini harus dibarengi dengan proses yang disebut “*coming back*” (kembali) dengan horison baru kepada budaya atau tradisi, cara hidup, dan agama sendiri. Tujuannya untuk memperkaya pemahaman agama sendiri (Almirzanah, 2020).

Spiritualitas dasar yang terdapat pada ajaran Islam, di antaranya pengakuan keimanan (sejak dalam kandungan), ibadah salat, puasa, haji bagi yang mampu, dan spiritual individu lainnya. Semua itu merupakan pokok-pokok spiritualitas wajib yang bersifat individualistik (*hablumminallah*). Namun, ritual tersebut kurang bermakna jika sampai mengabaikan aspek sosial (spiritual sosial) yang menyangkut aspek kemanusiaan, keadilan, kedamaian, serta anti-kekerasan dan sebagainya.

Salah satu akibat dari model pendidikan yang anti realitas adalah tidak dimilikinya panduan akhlak sosial, panduan etika sosial, dan budaya yang ramah terhadap perbedaan (Abdullah, 2020). Penanaman nilai sosial yang baik yang dapat dikembangkan oleh guru di sekolah adalah dengan mengajak peserta didik memahami *natural setting* dari masalah kemasyarakatan dan menempatkannya dalam proporsinya, serta merumuskan

teknik-teknik pemecahan masalah yang dapat memunculkan keterampilan sosial tingkat tinggi pada diri seseorang, seperti keterampilan dalam berkomunikasi, bernegosiasi, berkompromi, menerima dan memberi, *inquiry*, dan menjustifikasi suatu masalah secara objektif (Junaedi, 2019).

Untuk itu, tema-tema atau materi pembelajaran yang berkaitan dengan plural-multikulturalisme yang terintegrasi dengan muatan kurikulum di semua jenjang pendidikan formal, sedianya terintensifkan dalam pelaksanaan pembelajaran sehingga membawa hasil maksimal dan berdampak di semua aspek kehidupan nyata siswa. Akhirnya, mari kita rekatkan tali persaudaraan, rajut persatuan dan kesatuan dalam kebhinnekaan, menumbuhkan kedamaian, kebersamaan, dan gotong royong, serta menghargai keanekaragaman perbedaan dalam *sumatullah* (hukum alam) multikulturalisme.

C. Simpulan

Literasi agama dapat dipahami sebagai dasar-dasar kemampuan yang mencakup semua aspek keterampilan spiritualitas dan sikap. Pada diri manusia terdapat keinginan untuk mengenal Tuhan yang disebut dengan *insting religious* atau *gharizah diniyah* (kecenderungan untuk mengenal dan percaya kepada Tuhan). Supaya dasar beragama individu mengarah kepada naluri beragama yang positif (menghargai segala perbedaan, deradikalisasi, toleransi, dan sebagainya) maka *insting religious* tersebut perlu ditumbuhkembangkan melalui pendidikan literasi keagamaan, antara lain melalui

pembinaan keimanan serta akhlakul karimah dan merawat kedamaian di tengah multikulturalisme.

Daftar Rujukan

- 'Amarah, M. M. (1940). *Jawahirul Bukhari wa Sharhu al-Qusthallaniy (700 Hadis Masyhruhah)* (Agustus). Daar al-Kitab al-Islamiy.
- Abdullah, M. A. (2020). *Multidisiplin, Interdisiplin, & Transdisiplin: Metode Studi Agama & Studi Islam di Era Kontemporer* (Mu'arif (ed.)). IB Pustaka.
- Almirzanah, S. (2020). *Ketika Umat Beriman Mencipta Tuhan* (A. Tarigan (ed.)). Gramedia Pustaka Utama.
- Hatta, M. (2020). *Filsafat, Ilmu, dan Pengetahuan: Buku 7* (April 2020). LP3ES.
- Junaedi, M. (2019). *Paradigma Baru Filsafat Pendidikan Islam (Edisi Kedua)* (Januari). Prenadamedia Group.
- Kartadinata, S., Affandi, I., Wahyudin, D., & Ruyadi, Y. (2015). Pendidikan Kedamaian. In Pipih Latifah (Ed.), *Pendidikan Untuk Kedamaian* (April 2015). Remaja Rosdakarya.
- Latif, Y. (2020). *Pendidikan Yang Berkebudayaan: Histori, Konsepsi, dan Aktualisasi Pendidikan Transformatif* (A. Tarigan (ed.)). Gramedia Pustaka Utama.
- Mulyana, R. (2011). *Mengartikulasikan Pendidikan Nilai* (Maret 2011). Alfabeta.
- Mulyasa, E. (2014). Pengembangan dan Implementasi kurikulum 2013. In Anang Solihin Wardan (Ed.), *Bandung: Remaja Rosdakarya* (Februari 2). Remaja Rosdakarya.
- Rissanen, I., Ubani, M., & Sakaranaho, T. (2020). Challenges of Religious Literacy in Education: Islam and the Governance of Religious Diversity in Multi-faith Schools. In T. Sakaranaho, T. Aarrevaara, & J. Konttori (Eds.), *The Challenges of Religious Literacy: The Case of Finland* (Springer, pp. 39-53). Springer Nature Switzerland AG. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-030-47576-5>
- Sanusi, A. (2016). *Pendidikan Untuk Kearifan: Mempertimbangkan Kembali Sistem Nilai, Belajar, dan Kecerdasan* (Agustus 20). Penerbit Nuansa.
- Syukur, F. (2017). *Menengok Manajemen Pendidikan Sekolah di Jepang* (September). NoerFikri Group.

Uhbiyati, N. (2009). *Long Life Education: Pendidikan Anak Sejak Dalam Kandungan Sampai Lansia* (A. Rokhmad (ed.); April 2009). Walisongo Press.

_____. (2013). *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan Islam* (Maret 2013). Pustaka Rizki Putra.

Walker, N. C., Chan, W. Y. A., & McEver, H. B. (2021). Religious Literacy: Civic Education for a Common Good. *Religion and Education*. <https://doi.org/10.1080/15507394.2021.1876508>

“MASALAH SOSIAL”



1

Merangkul Realita, Menyembuhkan Jiwa: Berkreasi di Tengah Pandemi *Covid-19*

Isabella Isthipraya Andreas

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: isabella.ia@art.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Tidak semua orang siap menghadapi realita ketika pandemi *Covid-19* muncul dan menimbulkan berbagai kesulitan hidup. Banyak masalah yang muncul di tengah masyarakat selain masalah kesehatan fisik. Berbagai gangguan kesehatan psikis dialami banyak orang karena adanya berbagai imbauan dan larangan yang sebenarnya dimaksudkan untuk menghambat penyebaran virus *Covid-19*. Sebagai bangsa yang besar, menurut Biro Sensus AS dan Worldometers, saat ini Indonesia menempati urutan keempat dalam hal kepadatan penduduk (<https://internasional.kompas.com>). Upaya penerapan protokol kesehatan tidaklah mudah karena dibutuhkan perubahan mentalitas dan pola pikir masyarakat, sedangkan perubahan kedua hal tersebut pun tidak mudah (Hendarman, 2019).

Namun, di tengah kondisi yang tidak menyenangkan tersebut, banyak hal baik yang dapat kita lakukan. Selama pandemi *Covid-19*, banyak orang yang tergerak ikut membantu meringankan beban sesama sesuai dengan panggilan hati dan keterampilannya.

Panggilan hati merupakan salah satu ciri etika karakter yang tidak mengharapkan sesuatu, tanpa pamrih, dan kepuasannya adalah bertindak sesuai dengan kebenaran yang ada di dalam hati (Badudu, 2019). Ada beragam perasaan positif yang dirasakan ketika berbuat baik dan menyaksikan orang lain melakukan tindak terpuji yang berdampak bagi banyak orang.

Manusia adalah makhluk yang penuh kreativitas. Dalam berbagai kondisi dan situasi manusia tetap dapat berkarya. Karya yang dilakukan pun sangat beragam. Semakin seseorang memiliki karakter, maka semakin beragam karya yang dihasilkan. Pandemi 'memaksa' manusia untuk belajar dan menggunakan berbagai kemajuan teknologi. Setiap manusia mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dan mengenali setiap medan tempur dalam hidupnya. Pengenalan medan tempur memberi kekuatan baru untuk tampil sebagai pemenang (Canguilhem dalam Tjasmadi, 2020:5).

Beragam kegiatan kreatif dapat menjadi terapi kesehatan psikis yang tepat di masa sulit. Seni memiliki kemanjuran terapeutik, berfungsi sebagai sarana komunikasi antarbatin yang mengingatkan manusia mengenai perasaan bahagia yang pernah mereka rasakan, sekaligus membuat manusia sadar bahwa dunia tidak selamanya sempurna (Dewi, 2020). Perasaan kehilangan orang-orang yang dicintai, kesakitan, lelah, dan lainnya merupakan penanda bahwa kita masih manusia yang perlu memperjuangkan kemanusiaan, perlu saling menjaga, dan saling mengasihi agar bisa tetap hidup untuk hari esok (Dewi, 2020). Realita pandemi perlu diterima dengan bijak agar kesehatan psikis terjaga, karena manusia tidak memiliki kemampuan untuk

mengontrol kenyataan hidup. Oleh karena itu, ada beberapa hal yang perlu dilakukan, misalnya dengan memiliki waktu jeda yang cukup untuk melakukan refleksi dan melihat kenyataan, melepaskan diri dari keterikatan terhadap masalah dan perasaan negatif, terhubung dengan orang lain, dan berbuat baik terhadap diri sendiri serta orang lain (WHO, 2020).

Masa pandemi banyak dimanfaatkan orang untuk berefleksi dan semakin dekat dengan Tuhan. Kedekatan dengan Tuhan tidak hanya didapat dengan ritual-ritual keagamaan, tetapi juga semakin terasah dengan tindakan berbagi. Adanya belas kasihan (*compassion*) terhadap semua orang, keramahtamahan (*hospitality*), serta kemauan untuk berbagi hidup dengan sesama yang dikenal (komunitas) maupun tidak, merupakan beberapa contoh kedisiplinan rohani (Calhoun, 2015). Beberapa hal tersebut yang akan membuat manusia semakin manusiawi, utuh, dan dekat dengan Sang Pencipta. Berbagi dan berbuat baik tidak akan membuat seseorang kehilangan atau rugi walaupun semua orang sedang sama-sama menghadapi masa sulit selama pandemi.

B. Pembahasan

Orang-orang kreatif memiliki cara jitu untuk mengakali agar kejadian buruk di dalam hidup tidak berdampak destruktif terhadap jiwa, tetapi menjadi kreasi yang indah. Pada masa pandemi *Covid-19*, para desainer *fashion* pun tak kehilangan akal untuk terus mencurahkan kreativitasnya sekaligus menjaga perekonomian usaha dan karyawannya dengan cara membuat beragam masker cantik atau baju santai yang dibutuhkan pada masa pandemi. Hal ini mengingatkan kita juga mengenai era

barok yang sebenarnya penuh masalah (peperangan, kelaparan, dan wabah), tetapi justru menghasilkan karya arsitektur, seni lukis, hingga musik yang penuh gairah dan keindahan (Dewi, 2020).

Panggilan hati untuk berperan dalam meringankan masalah masyarakat di awal pandemi *Covid-19* tahun 2020 membuat penulis, rekan-rekan dosen, dan mahasiswa membuat gerakan pembuatan 1.000 masker kain, *medical scrub*, serta karya kreatif untuk aktivitas WFH dalam rangka menjaga kesehatan mental. Hal ini mungkin terlihat sederhana. Namun, kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dilakukan berdasarkan hasil refleksi bahwa apa yang kita lakukan dan berikan harus sesuai dengan kemampuan kita dan menjawab kebutuhan orang lain.

Pada awal pandemi, banyak orang yang membuat APD *coverall* (baju *hazmat* yang menutupi seluruh badan sebagai baju lapisan ketiga). Namun, kualitas APD tersebut masih di bawah standar sehingga tidak melindungi para nakes yang menggunakannya dari virus *Covid-19*. Ada juga yang memberi sumbangan masker sekali pakai, sembako, dan barang-barang lain yang dapat dibeli dengan mudah. Oleh karena itu, tim yang mayoritas memiliki keterampilan menjahit akhirnya membuat masker kain jahitan sendiri. Masker tersebut diberikan kepada masyarakat awam Bandung, Garut, dan Cilegon yang saat itu masih jarang memiliki dan menggunakan masker.

Selain masker kain, dibuat juga *medical scrub* (seragam medis nakes sebagai baju lapisan pertama) yang dibuat dari kain natural dengan motif kartun unik. *Medical scrub* tersebut diberikan kepada 50 dokter

sehingga dokter merasa nyaman selama jam dinas yang panjang, serta terhibur hatinya karena motif seragam yang unik.

Sementara itu, untuk merawat kesehatan mental, ada beragam karya kreatif dalam bentuk tutorial menggambar, aktivitas mewarnai, dan aktivitas pembuatan prakarya yang didistribusikan melalui media sosial. Ratusan orang mengikuti tutorial dan aktivitas-aktivitas kreatif yang ditawarkan. Partisipasi mereka terlihat dari banyaknya unggahan karya hasil keikutsertaan mereka di media sosial. Hal ini menjadi bukti bahwa seni adalah terapi yang menyenangkan baik bagi anak kecil maupun orang dewasa.

Tindakan nyata para mahasiswa dan dosen untuk tetap mau berbagi dan berbuat baik terbukti berguna untuk mengolah rasa dan meningkatkan kematangan spiritualitas. Awalnya, masih ada anggota tim yang merasa terbebani saat menjalani kegiatan ini. Namun lama-kelamaan semua bisa menyelesaikan (bahkan melebihi) target dan menyadari bahwa kondisi sulit seharusnya tidak menjadi alasan untuk berhenti berbagi serta berbuat baik. Ada kesadaran baru yang muncul bahwa di tengah masa sulit, manusia justru perlu lebih peka dalam melihat kebutuhan dan kesulitan orang lain, bukan hanya diri sendiri. Dengan demikian, tiap orang bisa saling berbagi dan tolong-menolong.

C. Penutup

Walaupun *Covid-19* dapat merenggut nyawa dan kesehatan fisik manusia, kreativitas dan produktivitas manusia dalam berkarya justru meningkat di masa pandemi. Kita perlu menerima kenyataan bahwa *Covid-19*

masih ada di sekitar dalam waktu yang cukup lama, serta menjadikannya sebagai sumber inspirasi untuk dapat terus berkreasi tanpa batas. Ada banyak solusi hidup yang dapat ditemukan ketika kita mau terus berkreasi. Proses berkarya, berbagi, dan berbuat baik dapat menyembuhkan jiwa sehingga kita dapat menghadapi kondisi hidup masa pandemi yang tidak ideal, baik sebagai individu maupun komunitas. Proses tersebut pun memungkinkan kita menjadi manusia yang lebih matang dan utuh dalam menghadapi berbagai situasi hidup.

Daftar Rujukan

- Badudu, Rizal. (2019). *Character Excellence (Jilid 1 Mengembangkan Karakter Pribadi)*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Calhoun, Adele Ahlberg. (2015). *Spiritual Disciplines Handbook: Practices That Transform Us*. Illinois: InterVarsity Press.
- Dewi, Saraswati. (2020). Seni dalam Lipatan Pandemi. *Jurnal Seni Nasional Cikini*, 6 (1), 51-58. Diambil dari <https://doi.org/10.52969/jsnc.v6i1.91>
- Hendarman. (2019). *Pendidikan Karakter Era Milenial*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Internasional.kompas.com. (2021). "5 Negara dengan Penduduk Terbanyak, Indonesia Termasuk". Diakses pada 17 Agustus 2021 pukul 09.30 WIB [<https://internasional.kompas.com/read/2021/05/23/151939970/5-negara-dengan-penduduk-terbanyak-2021-indonesia-termasuk>]
- Tjasmadi, Maria Patricia. (2020). *Penguatan Tridarma Dosen Era Pandemi Covid-19 dan New Normal, Tendensi dan Tradisi*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- WHO. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Geneva: World Health Organization.

1

Menebar Kasih Melalui Silaturahmi di Masa Pandemi

Ratna Widiastuti

Universitas Kristen Maranatha

wid.ratna@gmail.com



A. Pendahuluan

Virus *COVID-19* ditemukan pertama kali pada Desember 2019 di kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Virus ini menjadi isu global karena menyebar ke seluruh dunia dan menginfeksi ribuan bahkan jutaan orang. Jumlah korban terinfeksi hingga meninggal dunia terus meningkat setiap harinya. Pada kasus-kasus yang cukup parah, pasien *COVID-19* dapat mengalami penurunan kondisi kesehatan hanya dalam hitungan jam, dengan gejala yang sering ditemui yaitu sulit bernafas hingga berakhir dengan melayangnya nyawa pasien. Jumlah kasus *COVID-19* di Indonesia hingga 16 Agustus 2021 yaitu 3.871.738 orang, dengan kasus sembuh sebesar 3.381.884 orang dan 118.833 pasien meninggal dunia (worldometers.info, 2021)

Berbagai pihak melakukan upaya pemutusan mata rantai penularan virus tersebut, termasuk Pemerintah Indonesia. Beberapa kebijakan yang diterapkan di Indonesia yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), PSBB Transisi, Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dan PPKM Darurat. Saat tulisan ini dibuat, Agustus 2021, pemerintah menerapkan PPKM

level 4 di Kawasan Jawa dan Bali, dimana diberlakukan pembatasan kegiatan sesuai dengan kriteria level penilaian krisis *Covid-19* di masing-masing wilayah (Nurhanisah, 2021). Selain itu, pemerintah mengimbau masyarakat untuk membiasakan diri untuk selalu memakai masker, menjaga jarak aman dengan orang lain serta rajin mencuci tangan. Hal ini menjadi tatanan kehidupan baru yang perlu diadaptasi dalam kehidupan masyarakat.

Pembatasan kegiatan 'memaksa' masyarakat untuk beradaptasi dan mencari cara baru untuk dapat tetap melanjutkan kehidupan baik itu bekerja, belajar, memenuhi kebutuhan sehari-hari, dan lainnya. Di era globalisasi ini, hal tersebut cukup dimudahkan dengan tersedianya jaringan internet, sehingga komunikasi tetap dapat berjalan dengan lancar secara virtual. Silaturahmi penting halnya untuk dijaga terlebih di masa pandemi ini.

Walaupun begitu, berbagai isu mulai muncul setelah kondisi ini terjadi lebih dari setahun lamanya. Masyarakat yang memiliki kebutuhan atau terbiasa untuk bersosialisasi secara fisik, pada akhirnya merasa jenuh dan lelah karena harus melakukan setiap kegiatan di dalam rumah. Seringkali masyarakat merasa 'sendiri', terisolasi dan jauh dari kerabat. Kondisi seperti ini menyebabkan banyak masyarakat yang mengalami tekanan jiwa.

B. Pembahasan

Silaturahmi berfungsi untuk menjaga pertemanan dan persaudaraan. Manusia sebagai makhluk sosial, butuh diakui keberadaannya, dengan begitu mereka dapat

memiliki rasa percaya diri. Proses pengakuan tersebut dibangun melalui komunikasi dengan orang lain.

Silaturahmi dinilai menyenangkan dan bermanfaat apabila komunikasi dapat berjalan dengan lancar dan efektif. Komunikasi dapat diartikan sebagai sebuah proses penyampaian pikiran atau informasi dari seseorang kepada orang lain melalui suatu cara tertentu sehingga orang lain tersebut mengerti betul apa yang dimaksud oleh si penyampai tentang pikiran-pikiran atau informasi (Komaruddin, 1994). Proses komunikasi dianggap efektif apabila informasi diterima dan dimengerti, sebagaimana dimaksud oleh pengirim pesan. Selanjutnya, informasi tersebut dapat ditindaklanjuti dengan aksi/perbuatan oleh penerima pesan tanpa hambatan berarti (Hardjana, 2003). Informasi dapat disampaikan secara lisan maupun tertulis ataupun keduanya secara sekaligus.

Seiring perubahan zaman, teknologi juga terus mengalami perkembangan. Para pengembang berlomba-lomba menawarkan berbagai platform komunikasi daring. Hal ini dimanfaatkan masyarakat untuk berkomunikasi dewasa ini, terlebih di masa pandemil ini dan kebijakan PPKM diberlakukan, dimana banyak kegiatan yang sulit dilakukan dan masyarakat diimbau untuk melakukan isolasi di rumah masing-masing. Platform komunikasi yang menjadi favorit masyarakat karena kemudahannya di masa sekarang selain telepon konvensional yaitu platform komunikasi daring seperti aplikasi *WhatsApp*, *Telegram*, dan *Line*. Selain itu, untuk kebutuhan komunikasi massal, seperti rapat, seminar, lokakarya, tersedia media seperti *Zoom*, *Google Meet*, *Microsoft Teams*, *Webex*, dan masih banyak platform media lainnya.

Berbagai platform komunikasi daring ini diharapkan dapat mengikis jarak fisik yang ada. Komunikasi tatap muka dan *realtime* dapat tetap terlaksana.

Perubahan cara komunikasi ke arah daring, tidak serta merta menghilangkan prinsip-prinsip komunikasi umum. Untuk menjaga silaturahmi menyenangkan, beberapa hal berikut perlu diperhatikan: 1) tidak mendominasi pembicaraan dan mementingkan diri sendiri, 2) menyeimbangkan komunikasi dengan mendengarkan dan memerhatikan lawan bicara, 3) bahasa tubuh harus konsisten dengan kata-kata yang diucapkan agar lawan bicara lebih mudah memahami isi pembicaraan 4) bersikap terbuka, jujur, dan tulus agar mudah diterima 5) bersikap mendukung agar lawan bicara tidak enggan berbicara. serta 6) tidak memberikan nasehat tanpa diminta karena ada kalanya seseorang hanya butuh didengarkan. Disamping enam hal tersebut, penggunaan bahasa perlu diperhatikan. Etika berbahasa yang terjaga dapat menghindarkan dari ketidaknyamanan yang dapat menyinggung lawan bicara.

Terjaganya silaturahmi di masa pandemik ini terasa lebih dibutuhkan dibandingkan masa-masa sebelumnya. Berkomunikasi secara virtual dengan orang lain, diharapkan dapat mengurangi tingkat *stress* karena berkegiatan sendiri dari rumah setiap saat. Saling menyapa, bertukar kabar dan informasi, menyadarkan hakikat seseorang sebagai bagian dari suatu komunitas. Walaupun terpisah jarak, komunikasi virtual memudahkan untuk tetap saling menyemangati untuk terus melanjutkan hidup secara normal dan percaya bahwa masa pandemik ini akan segera berakhir.

C. Penutup

Silaturahmi merupakan upaya menjaga hubungan dengan orang lain, serta dapat mengurangi tingkat *stress* terutama di masa pandemik ini. Silaturahmi pada masa pandemik bisa dilakukan dengan berkomunikasi secara virtual dan sebaiknya dilakukan secara berkala. Komunikasi virtual tetap perlu memerhatikan cara-cara komunikasi yang efektif, tulus, saling menghormati. Dengan demikian akan terjalin hubungan timbal balik yang menyenangkan. Walaupun tidak berjumpa secara langsung, komunikasi virtual diharapkan dapat menghilangkan rasa terpuruk dalam keasingan karena di rumah saja.

Daftar Rujukan

- (2021, Agustus 16). Retrieved from worldometers.info: <https://www.worldometers.info/coronavirus/country/indonesia/>
- Hardjana, A. (2003). *Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.
- Komaruddin. (1994). *Panduan Komunikasi Efektif*.
- Mulyana, D. (2010). In *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar* (pp. 68-69). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurhanisah, Y. (2021, Juli). *Apa Artinya PPKM Level 4?* Retrieved from Indonesiabaik: <https://indonesiabaik.id/infografis/apa-artinya-ppkm-level-4>
- Resna, N. (2021, Februari 27). *6 Cara Berkomunikasi yang Baik dalam Kehidupan Personal dan Profesional*. Retrieved from SehatQ: <https://www.sehatq.com/artikel/cara-berkomunikasi-yang-baik-dalam-kehidupan-personal-dan-profesional>

1

Menebarkan Kebaikan dengan Membangun Komunikasi Positif pada Masa Pandemi

Rosida Tiurma Manurung
Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: rosidatm@gmail.com



A. Pendahuluan

Pemberian iklim positif menjadi salah satu cara agar masyarakat memiliki rasa aman dan nyaman dalam masa pandemi ini yang Untuk membangun ketahanan diri dan ketahanan keluarga, salah satu usaha memberikan iklim positif tersebut adalah penerapan sikap positif secara verbal. Tulisan ini dianggap penting dan permasalahan layak dibahas karena iklim positif menjadi salah satu cara membentuk ketahanan keluarga dalam menghadapi kecemasan selama masa pandemi *Covid-19* ini melalui komunikasi verbal yang positif. Pembahasan ini sangat relevan dan penting dalam konteks saat ini sebab masyarakat perlu memperoleh informasi untuk mengetahui dan menerapkan sikap positif secara verbal menjadi salah satu cara untuk membantu keluarga, khususnya anak dalam menghadapi dunia, berkembang, dan menginjak tahap deindividuasi. Pemberian informasi ini juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia -khususnya dalam bidang pengasuhan dan keluarga, ketahanan keluarga, dan keterampilan berkomunikasi.

Menurut Ersoz (2000), kemampuan bahasa dapat meningkatkan penggunaan bahasa yang bermakna dan berguna dalam konteks yang sebenarnya. Situasi ini juga akan mewujudkan ruang dan peluang kepada penutur untuk menggunakan bahasa yang telah dipelajarinya. Selain itu, permainan juga akan mewujudkan situasi persaingan dan mendorong kreativitas dan kolaborasi dalam suatu komunitas (Ersoz, 2000). Miller menyatakan bahwa komunikasi berarti informasi disampaikan dari satu tempat ke tempat lain. Clevenger (dalam Littlejohn & Foss, 2009) berpendapat bahwa komunikasi adalah istilah yang berkaitan dengan semua proses berbagi informasi yang dinamis (*sharing*). Komunikasi positif merefleksikan psikologi positif yang dikemukakan oleh Seligman (2014), yaitu studi tentang kebahagiaan, kekuatan, kebajikan, bagaimana membuat hidup lebih berharga.

B. Pembahasan

Upaya untuk membangun komunikasi positif pada masa pandemi merupakan langkah yang efektif untuk mengurangi rasa stres, memandang diri lebih positif dan bahagia, memperpanjang umur, memberikan motivasi untuk hidup sehat, membentuk serta menjaga hubungan baik antarindividu, menyampaikan pengetahuan/informasi yang faktual, mengubah sikap dan perilaku, memberikan jalan keluar atau solusi untuk pemecahan masalah hubungan antarmanusia, membangun citra diri menjadi lebih baik, dan jalan menuju sukses. Berdasarkan data di lapangan, dalam masa pandemi ini, kreativitas komunikasi verbal yang positif yang dilandasi rasa kesetiakawanan dan empati semakin meningkat di media

massa dan media sosial. Berikut dikemukakan data komunikasi verbal positif yang viral di media sosial.

Tabel 1

Data Komunikasi Verbal Positif di Media Sosial

No.	Komunikasi Verbal Positif	Sumber Media Sosial
	Zoom Dialog Positif	FB, IG, Twitter
	Komunitas Satu Buku Satu Minggu	FB, IG, Twitter
	Gerakan Pesan Makanan untuk Driver Ojol	FB, IG, Twitter
	Gerakan Peduli Tetangga dan Gerakan Tengok Tetangga	FB, IG, Twitter
	Gerakan Satu Gelas Beras	FB, IG, Twitter
	Gerakan Rantang Hati	FB, IG, Twitter
	Gerakan Lauk Sayur	FB, IG, Twitter
	Gebedtan (gerakan beli makanan dari teman)	FB, IG, Twitter
	Konser virtual	FB, IG, Twitter
	Diskusi virtual	FB, IG, Twitter
	Seminar dalam jaringan	FB, IG, Twitter
	Kampanye donor darah	FB, IG, Twitter
	Gerakan Donor Plasma Konvalesen	FB, IG, Twitter
	Gerakan #BayarinKontrakan	FB, IG, Twitter
	Gerakan Solidaritas Perempuan Bantu Perempuan	FB, IG, Twitter
	Gerakan <i>Lean on Me Run/Walk</i> (kegiatan amal berupa lomba lari dan jalan virtual)	FB, IG, Twitter
	Gerakan #IndonesiaJayaLagi (dikoordinasi artis Melanie Subono)	FB, IG, Twitter
	Gerakan jas hujan plastik sebagai pengganti APD	FB, IG, Twitter
	Gerakan #SalingJaga	FB, IG, Twitter
	Gerakan Bazar Online UMKM	FB, IG, Twitter
	Aksi Cepat Tanggap (ACT)	FB, IG, Twitter
	Gerakan membersihkan mesjid, gereja, halte, terminal, dan tempat publik lainnya.	FB, IG, Twitter
	Kitabisa	

Gerakan <i>Crowdfunding</i>	FB, IG, Twitter
Gerakan BenihBaik	FB, IG, Twitter
Rumah Zakat	FB, IG, Twitter
1 Gerakan #BangsaKuat	FB, IG, Twitter
Gerakan #WeAreinThisTogether (donasi masker kain berlapis hidrofilik, hidropobik, atau lapisan anti-air) Donna Agnesia	FB, IG, Twitter
Kegiatan lelang barang koleksi selebriti untuk kemanusiaan	FB, IG, Twitter
Gerakan Kolaborasi AKSI dengan mengedepankan pendidikan anak	1 FB, IG, Twitter
Gerakan pemberian APD untuk tenaga medis	FB, IG, Twitter
Gerakan memberikan bantuan sembako, masker, pensteril tangan, dan vitamin kepada masyarakat yang terdampak <i>Covid-19</i> , seperti pengemudi taksi, ojek daring, pedagang asongan, mahasiswa yang tertahan di tempat kos, dan petugas keamanan di beberapa perumahan.	FB, IG, Twitter
Layanan Konseling Online Gratis	FB, IG, Twitter
Panduan Protokol Kesehatan Masa Pandemi	FB, IG, Twitter

Dari hasil observasi dan inventarisasi pilihan kata dan istilah dalam masa pandemi di media sosial agar masyarakat memahami terutama istilah baru di bidang kesehatan, dipaparkan dalam tabel berikut.

Tabel 2

Pengalihan Istilah Asing dalam Komunikasi Masa Pandemi

No.	Istilah Asing	Istilah Baru dalam Bahasa Indonesia
1.	<i>work from office</i>	kerja dari kantor (KDK)
2.	<i>work from home</i>	kerja dari rumah (KDR)
3.	<i>ventilator</i>	ventilator
4.	<i>tracing</i>	penelusuran; pelacakan
5.	<i>throat swab test</i>	tes usap tenggorokan
6.	<i>thermo gun</i>	pistol termometer
7.	<i>swab test</i>	uji usap
8.	<i>survivor</i>	penyintas
9.	<i>specimen</i>	spesimen; contoh
10.	<i>social restriction</i>	pembatasan sosial
11.	<i>social media distancing</i>	penjarakan media sosial
12.	<i>social distancing</i>	penjarakan sosial; jarak sosial
13.	<i>self-quarantine</i>	swakarantina; karantina mandiri
14.	<i>screening</i>	penyaringan
15.	<i>face shield</i>	pelindung wajah
16.	<i>droplet</i>	percikan
17.	<i>herd Immunity</i>	kekebalan kelompok
18.	<i>drive Thru Rapid Test</i>	Layanan tes rapid tanpa turun
19.	<i>lockdown</i>	karantina wilayah
20.	<i>corona suspect</i>	terduga <i>corona</i>
21.	<i>Self-isolation</i>	isolasi mandiri
22.	<i>rapid test</i>	uji cepat
23.	<i>local transmission</i>	penularan lokal isolation = isolasi
24.	<i>incubation</i>	inkubasi
25.	<i>imported case</i>	kasus impor

Di bawah ini akan ditampilkan data komunikasi positif di media sosial berupa pamlet dan gambar.



Gambar 1 Gerakan Komunikasi Positif pada Masa Pandemi

C. Penutup

Sesuai dengan pembahasan di atas, ditemukan hal-hal berikut.

1. Sikap positif dalam komunikasi verbal, khususnya di media sosial, dapat dibangun dan ditumbuhkan.
2. Kita sebagai bagian masyarakat harus berkomitmen untuk memberikan contoh dengan satu sikap hidup positif sebab generasi mud ajika dibentuk dan dilatih lambat laun akan menjadi kebiasaan dalam menghasilkan komunikasi verbal yang positif.

3. Pada saatnya, percayalah, sikap positif dalam komunikasi verbal, khususnya pada masa pandemi ini, akan menjadi fondasi terbangunnya suatu tatanan kenormalan baru yang membahagiakan diri dan orang lain.

Daftar Rujukan

- Ersoz, A. (2000). <http://iteslj.org/Lessons/Ersoz-Games.html>
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. Foss. (2009). *Teori Komunikasi: Theories of Human Communication*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Seligman, M. (2014). *Beyond Authentic Happiness*. Penerbit Kaifa.

1

Buka Hati: Ulurkan Tangan Mari Berbagi

Seriwati Ginting

Universitas Kristen maranatha

Pos-el: seriwati.ginting@maranatha.edu



A. Pendahuluan

Pandemi *Covid-19* merupakan bencana yang masih melanda dunia termasuk Indonesia. Bermula di Wuhan Cina kemudian dalam waktu singkat telah menyebar hampir ke seluruh dunia. Tidak ada yang menyangka, bahwa virus ini sangat berbahaya. Sejak bulan Maret 2019 Indonesia mengkonfirmasi kasus pertama infeksi virus *corona* penyebab *Covid-19*, (<https://www.compas.com>). Selanjutnya diambil sikap dengan menetapkan aturan agar berbagai kegiatan seperti pendidikan, perkantoran dilakukan dari rumah. Kebijakan ini bertujuan memutus penularan virus *Covid-19*. Namun di sisi lain berdampak langsung pada perekonomian.

Pendapatan masyarakat pada berbagai sektor mengalami penurunan drastis dan bahkan ada yang tidak memiliki pemasukkan. Masyarakat yang secara langsung merasakan dampak tersebut antara lain yang bergerak pada jasa transportasi, jasa hotel, jasa salon, dunia usaha, rumah makan mall, dan para pedagang. Kecemasan semakin melanda sebab efek domino dari pandemi berdampak terhadap berbagai sektor kehidupan, seperti

jumlah pengangguran, casflow yang seret, serta ancaman krisis sosial (Irwan Fecho, 2020: 30). Sebagian pabrik mulai mengambil sikap dengan tidak memperpanjang kontrak pegawai, karena sepi pasar. Kondisi ini sangat tidak mudah.

Sebagaimana yang kita ketahui bahwa hidup dan pekerjaan manusia itu terkait satu dengan yang lainnya. Para orang tua yang mengalami penurunan pendapatan, akan kesulitan untuk mendanai biaya pendidikan anak-anak mereka, terutama yang sekolah atau kuliah di lembaga swasta. Dalam kondisi terhimpit secara ekonomi, ada pula yang anggota keluarganya terpapar virus yang harus dirawat di rumah sakit atau tempat lainnya yang disiapkan oleh pemerintah. Faktor keterbatasan pendapatan menyebabkan nutrisi yang dikonsumsi semakin tidak memenuhi standar kesehatan akibatnya imun tubuh menurun dan ini merupakan salah satu penyebab mudahnya seseorang terpapar virus. Sampai kapan virus-19 ini ada di sekitar kita, belum ada yang tahu. Kehidupan harus terus berjalan, bagaimana membangun sikap peduli, sikap rela memberi kepada sesama seharusnya menjadi gerakan bersama.

B. Pembahasan

Pemerintah telah mengambil sikap dengan melakukan Pemberlakuan Pembatasan kegiatan Masyarakat (PPKM). Sikap ini diambil karena jumlah yang terpapar dan meninggal dunia mengalami lonjakan, (www.cnnindonesia.com). Melalui media kita dapat melihat informasi dan kondisi terkini yang disebabkan oleh penularan *Covid-19*. Informasi tersebut seputar penurunan jumlah penghasilan, jumlah orang yang

terpapar virus *Covid-19*, mereka yang harus kehilangan anggota keluarga karena ganasnya virus yang tidak kelihatan, tetapi mematikan. Sepinya permintaan terhadap barang dan jasa maka banyak pegawai yang dirumahkan, ada pula yang kehilangan mata pencarian.

Pemerintah bekerja sama dengan tenaga kesehatan dan lembaga pendidikan terus mengimbau kepada masyarakat agar memerhatikan kebersihan dengan rajin mencuci tangan, menggunakan masker, menjaga nutrisi/gizi, menjaga jarak, dan membatasi kegiatan di rumah. Imbauan untuk memerhatikan tetangga, dengan membeli produk dari tetangga dan gerakan berbagi. Gerakan mari berbagi dimulai dari lingkungan terdekat, yaitu tempat tinggal. Sebagai makhluk social kita tidak dapat hidup sendiri, kita selalu membutuhkan orang lain agar bisa berproses lebih baik dalam berpikir, merespon dan berperilaku, (Rizal Badudu, 2019:64) Penularan virus ini sangat cepat, dibutuhkan kerja sama dari semua pihak. Pada awalnya, sebagian anggota masyarakat merasa malu mengakui apalagi melaporkan ke puskesmas kalau dirinya atau anggota keluarganya terpapar virus *Covid-19*. Namun imbauan dari pemerintah melalui tenaga medis maka masyarakat mulai membuka diri, dan menyadari bahwa terpapar virus ini bukan aib, bukan hukuman.

Virus *Covid-19* bisa menyerang siapa saja. Tidak mengenal tingkat pendidikan, tingkat sosial, suku, ras, maupun agama. Hal ini mengingatkan bahwa tidak ada yang benar benar bisa menjamin tidak akan terpapar virus. Satu hal yang dapat kita lakukan bersama adalah berkomitmen untuk dengan saling menjaga. Komitmen untuk yang tercermin dalam perbuatan yang menjaga

kebersamaan, kekeluargaan dan gotong royong serta menjaga keharmonisan antara sesama dengan suka sikap menolong orang lain dan suka bekerja keras (Muchlas Samani, 2019: 24).

Imbauan yang dilakukan pemerintah membuahkan hasil karena masyarakat mulai memiliki keberanian “membuka diri dan mengakui” bahwa virus ini sangat berbahaya dan tidak memandang bulu. Masyarakat mulai saling berkomunikasi, memberi informasi kepada RT dan petugas Puskesmas bila ada warga yang terpapar. Untuk menolong anggota warga yang terpapar dan menjaga agar warga lainnya tidak terpapar maka RT mengajak semua warganya bersedia berbagi, saling mendukung dengan membuat jadwal yang akan mengantar obat, makanan, dan berbagai kebutuhan yang diperlukan. Apabila kondisi memburuk dapat segera berkoordinasi dengan petugas puskesmas.

Dukungan yang diberikan warga bukan saja untuk kebutuhan jasmani/fisik tetapi juga memberi dukungan mental karena saat penderita mendapat dukungan akan memiliki spirit baru untuk berjuang melawan virus yang menyerang tubuhnya. Pada umumnya mereka yang terpapar virus ini dihantui kecemasan dan kekuatiran, kecemasan dikucilkan, kecemasan bagaimana kalau kondisi memburuk, kecemasan kehilangan pendapatan (khususnya mereka yang mendapatkan rejeki dengan berjualan, driver ojek, gojek). Dukungan warga sedikitnya memberikan mereka ketenangan hati, dan ketenangan jiwa bahwa mereka tidak sendiri. Tetangga mereka peduli dan mau berbagi, kesulitan tidak dirasa sebagai beban sendiri. Nilai yang benar dan diterima secara universal adalah nilai yang menghasilkan suatu

prilaku dan prilaku itu berdampak positif baik bagi yang menjalankan maupun bagi orang lain, (Richard Eyre and Linda dalam Heri Gunawan, 2017:31).

Selain membagikan makanan ada pula inisiatif dari warga untuk membeli sembako dan dibuatkan paket kemudian didistribusikan dengan menggantung di pagar rumah atau menyimpan di depan rumah warga. Sebelum sembako dibagikan terlebih dahulu diinformasikan dalam wa group RT agar warga pada jam yang sudah disebutkan dapat mengambil di depan/pagar rumah masing masing, Semua warga menjadi satu team yang saling melengkapi. Kehebatan team tidak boleh diremehkan, dengan kemauan saling mendengar, saling berbagi ide dan saling menginspirasi akan banyak hal yang bisa diselesaikan dengan kerja sama, (Mega Chandra, 2017:9).

Upaya meningkatkan daya tahan tubuh warga yang sudah terpapar maupun warga lainnya, maka warga diimbau untuk iuran secara sukarela untuk membeli vitamin. Pendistribusian vitamin kepada warga didata kembali melalui melalui group wa, sebab tidak semua warga mampu membeli vitamin. Penyediaan vitamin ini diprioritaskan bagi warga yang kurang mampu. Kita semua berharap agar pandemi ini cepat berlalu, tetap optimis jangan menyerah. "Tidak menyerah harus menjadi bagian dari kehidupan kita melalui pola pikir, pola hidup dan pola sikap" kita tetap harus futuris, yang berpikir untuk menjadi pengungkit, pendorong dan agen perubahan, masa depan tidaklah pasti namun setiap kita perlu memikirkan bagaimana ekspektasi tentang masa depan dengan melakukan kolaborasi dengan sifat manusia, perkembangan teknologi dan tren tren historis,

(Hendarman, 2019:63, Jason Schenker, 2020:7). Namun kita hanyalah manusia yang serba terbatas kita tidak tahu kapan pandemi ini berakhir. Sebagai makhluk sosial yang dapat kita lakukan terus berdoa meminta kepada yang maha Kuasa, agar pandemi ini segera berlalu, kita diberi kekuatan, kemampuan untuk menghadapi segalanya juga diberi hati yang mau berbagai dengan sesama yang membutuhkan. Rejeki yang kita miliki bukan milik kita sendiri. Semua itu bersumber dari yang Maha Kuasa, Sang Pemilik hidup kita. Diberi untuk memberi. Jadikan hidup kita bermakna bagi sesama

C. Penutup

Pandemi *Covid-19* merupakan musibah bagi semua. Mari mengikuti protocol kesehatan dengan menjaga jarak aman, memakai masker, mencuci tangan, menjaga nutrisi serta membatasi aktivitas di luar rumah. Penyebaran virus ini dapat dicegah ketika semua orang saling menjaga, taat pada anjuran pemerintah. Jadilah warga negara yang baik. Yakini bahwa sebelum pemerintah mengambil suatu keputusan, pasti telah dilakukan pengkajian. Saatnya mengulurkan tangan, berbagi sebagian dari rejeki yang kita miliki. Ingatlah segala yang ada pada kita hanyalah titipan. Bukan semua hak kita. Tuhan memberi dan saatnya kita pun memberi. Memberi suatu sikap yang mulia. Gerakan bersama adalah wujud dan implementasi dari nilai nilai Pancasila sebagai dasar negara dan pandangan hidup bangsa Indonesia.

Daftar Rujukan

- Hendarman. (2019). *Pendidikan Karakter Era Milenial*. Bandung: PT Remaja Rosdaya.
- Heri Gunawan. (2017). *Pendidikan Karakter Konsep dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta
- Irwan Fecho. (2020) *Guratan Pandemi Catatan dari Awal Pandemi Menuju New Normal*. Jakarta: Alvabet
- Jason Schenker. (2020). *Masa Depan Dunia Setelah Covid-19. Perubahan, Tantangan, dan Peluang, di Berbagai Sektor Kehidupan Pasca Pandemi*. Jakarta: Alvabet.
- Mega Chandra. (2017). *1 Team 1Goal. Berhenti Menutup Diri, Mulailah Menebri Arti*. Jakarta: Kompas Gramedi
- Muchlas Samani& Hariyanto. (2019). *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Bandung: PT Remaja Rosdaya
- Rizal Badudu. (2019). *Character Excellence. Mengembangkan Karakter Pribadi*. Jakarta: Kompas Media Nusantara
- <https://www.cnnindonesia.com>
- <https://www.kompas.com>

1
**Empati Penyintas di Tengah Mitigasi
Bencana Siklon Tropis Seroja
dan Pandemi *Covid-19* di NTT**

Yuspendi

Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: yuspendi@psy.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Mitigasi bencana merupakan serangkaian upaya untuk mengurangi resiko bencana, baik melalui pembangunan fisik maupun penyadaran dan peningkatan kemampuan menghadapi ancaman bencana (UU No. 24 Tahun 2007). Bencana meliputi gempa bumi, tsunami, banjir, longsor, letusan gunung api, dan pandemik penyakit seperti *Covid-19* saat ini. Pandemi *Covid-19* mulai menyebar dan masuk ke Indonesia pada awal bulan Maret 2020. Penyebaran *Covid-19* yang cukup cepat dan terus meningkat hingga saat ini dengan berbagai varian yang terus berkembang, terus berupaya ditangani dengan segala cara.

Pada saat pandemi *Covid-19* sedang ditangani oleh seluruh pemerintah daerah di Indonesia. Bencana kembali terjadi pada tanggal 4 April 2021, berupa banjir bandang dan longsor yang melanda 20 Kota/Kabupaten di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Kejadian ini telah mengakibatkan ratusan korban, diantaranya tidak kurang dari 181 korban meninggal dunia, 225 luka dan 47

orang dinyatakan hilang sampai 19 April 2021 (Kompas.com, 2021). Kondisi ini membuat para warga NTT membutuhkan bantuan-bantuan dari berbagai pihak seperti kegiatan *emergency response*, bantuan medis dan obat-obatan, sembako, pakaian serta kebutuhan lainnya.

Tidak hanya bantuan fisik, para korban ini pun membutuhkan bantuan Psikologis. Bentuk dari bantuan psikologis yang diberikan adalah psikoedukasi atau pelatihan pendampingan untuk para relawan setempat atau disebut Penyintas. Menurut KKBI Daring (2021) penyintas adalah kemampuan untuk terus bertahan hidup dan mampu mempertahankan keberadaanya, baik sebagai korban maupun relawan bagi sesamanya. Para Penyintas yang merupakan relawan local yang membantu mendampingi korban bencana paska relawan dari luar daerah meninggalkan lokasi bencana. Diharapkan dengan adanya bantuan pendampingan para penyintas paska bencana ini, maka korban dapat kembali melanjutkan hidupnya, kembali beraktifitas dan tetap produktif setelah bencana terjadi.

Tugas yang berat bagi para penyintas adalah mereka sebagai korban dari bencana yang sekaligus bertugas sebagai relawan. Para penyintas memiliki empati yang besar dalam dirinya karena mampu merasakan secara langsung dampak bencana dalam membantu korban lainnya dibandingkan relawan yang datang dari luar daerah. Para penyintas yang merupakan korban dari Siklon Tropis Seroja di NTT sangat merasakan bagaimana bencana Siklon Tropis Seroja telah merenggut harta benda maupun orang yang dikasihinya, tetapi mereka masih memiliki kesediaan untuk berbagi dengan sesama, walaupun sebenarnya dalam kondisi yang juga

membutuh bantuan seperti orang lain untuk mengatasi trauma yang dihadapinya.

Kondisi penyintas menjadi lebih berat dengan adanya pandemik *Covid-19* yang juga melanda di daerah NTT, jika kita bandingkan dengan bencana yang pernah terjadi di NTB dan Palu beberapa tahun yang lalu dimana resiko untuk tertular sangat besar pada saat memberikan bantuan pada orang lain. Namun demikian mereka tetap semangat untuk bantuan pada korban bencana walaupun bahaya lain mengancam dirinya. Empati yang besar dari para penyintas di tengah bahaya Siklon Tropis Seroja dan pandemik *Covid-19* merupakan contoh yang patut ditiru karena kasihnya yang besar terhadap sesama korban bencana untuk dapat bangkit kembali seperti sediakala.

B. Pembahasan

Istilah Penyintas banyak dipakai pada pelbagai aktivitas yang terkait dalam mitigasi kebencanaan. Pada tahun 2019 sejak mulai munculnya *Covid-19* hingga menjadi pandemik saat ini, muncul istilah penyintas *Covid-19*. Menurut KKBI (health.detik.com, 2021) bahwa penyintas *Covid-19* adalah orang yang mampu bertahan hidup melawan *Covid-19* atau orang yang sembuh dari *Covid-19*. Hal yang hampir sama juga dipakai dalam istilah penyintas korban bencana alam yaitu kemampuan orang untuk terus bertahan hidup dan mampu memertahankan keberadaannya saat ditimpah musibah bencana.

Kemampuan orang untuk terus bertahan hidup dan mampu memertahankan keberadaannya menjadi kunci utama bagi penyintas untuk membantu menolong orang lain yang berada dalam posisi yang hampir sama seperti dirinya, seperti penyintas *Covid-19* yang membentuk

komunitas pendonor plasma konvalesen (health.detik.com, 2021). Demikian juga dengan penyintas dari korban Siklon Tropis Seroja di NTT yang mampu bertahan hidup, mereka membentuk berbagai tim relawan kemanusiaan untuk menolong sesama korban bencana agar tetap dapat bertahap hidup di tengah kesulitan.

Uniknya penyintas Siklon Tropis Seroja di Nusa Tenggara Timur (NTT) menghadapi 2¹ kondisi kebencanaan yang berbeda. Mereka berada di tengah-tengah bencana alam siklon tropis seroja dan pandemik Covid-19, bukanlah hal yang mudah. Para penyintas ini membantu korban bencana dengan menggunakan alat pelindung diri (APD) seperti masker, sarung tangan, jaga jarak dan *hand sanitizer* saat membantu sesama korban bencana. Para penyintas Siklon Tropis Seroja lebih cepat berempati terhadap korban karena apa yang dialami orang lain, juga dialami dirinya. Namun demikian, para penyintas ini berupaya tidak terhanyut perasaannya, mereka berupaya untuk memotivasi korban agar tetap bertahan hidup dalam kondisi yang serba sulit. Hal ini sangat efektif dalam membantu korban bencana lainnya dibandingkan relawan dari luar daerah.

Empati merupakan kata kunci bagi para penyintas merupakan respon afektif dan kognitif yang kompleks pada kondisi distress orang lain. Dengan kata lain, Empati termasuk kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba menyelesaikan masalah dan mengambil perspektif orang lain (wikipedia, 2021). Para penyintas di NTT benar-benar berada ditengah-tengah pusaran yang sebagai penolong dan yang menolong korban lain dengan berada diantara

dua bencana yaitu Siklon Tropis Seroja dan Pandemi Covid-19.

C. Penutup

Pada konteks mitigasi bencana maka Penyintas merupakan tokoh penting dalam membantu orang lain untuk dapat terus dapat bertahan hidup karena penyintas sudah mengalami kondisi serupa seperti korban bencana untuk tetap dapat bertahan hidup dalam menghadapi kebencanaan. Namun mereka memiliki energi dan empati yang lebih dibandingkan dengan korban karena mampu bangkit dan menolong orang lain untuk tetap dapat bertahap hidup.

Oleh karena itu, betapa pentingnya relawan dari luar seperti Siklon Tropis Seroja di NTT merangkul para penyintas dengan membekali mereka dengan berbagai pengetahuan pertolongan pertama (*Fisrt Aid*) agar dapat menolong korban lainnya dengan lebih baik lagi.

Daftar Rujukan

- Detik.com (2021). Arti Penyintas COVID-19 dan Komunitas Pendonor Plasma Konvalesen. Diakses health.detik.com pada tanggal 17 Agustus 2021 pukul 18.00. (Arti Penyintas COVID-19 dan Komunitas Pendonor Plasma Konvalesen (detik.com))
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring (2021). 2 arti kata Penyintas. Diakses pada tanggal 17 Agustus 2021 pukul 10.00. (<https://lektur.id/arti-penyintas/>)
- Kompas.com (2021). Siklon Tropis dan Dampak Badai Seroja yang Ekstrem di NTT. Diakses pada tanggal 17 Agustus 2021. Pukul 09.00 (<https://nasional.kompas.com/read/2021/04/30/>)
- UU No.24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana. Diakses tanggal 17 Agustus 2021 pukul 08.00. (Microsoft Word- UU Nomor 24 Tahun 2007 (bnpb.go.id))
- Wikipedia (2021). Arti Empati. Diakses pada tanggal 16 Agustus 2021. 16.00. (Empati-Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas)

1

Antara Kuasa, Rasa, Cinta, dan Pandemi Manusia

Jordy Satria Widodo

Universitas Pakuan

Pos-el: jordysatriawidodo@unpak.ac.id



A. Pendahuluan

Lonjakan kasus virus *corona* di tanah air sudah mencapai puncaknya pada 18 Juli lalu. Pemerintah sudah melakukan langkah efektif sehingga saat ini kasus *Covid-19* mengalami penurunan.” Seperti itulah kutipan yang diwartakan CNN Indonesia mengenai penjelasan Ketua Satgas Penanganan *Covid-19*, Ganip Warsito, saat jumpa pers di markas TRC BPBD DIY, Semaki, Umbulharjo, Kota Yogyakarta, pada tanggal 27 Juli 2021. Secercah harapan dari kata-kata seorang pemangku kebijakan. Data menunjukkan kenaikan kasus yang terjadi secara eksponensial di wilayah satelit Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Selain itu, jumlah persentase menunjukkan angka 134% untuk DKI Jakarta, 24% untuk Jawa Barat, dan disusul oleh Banten sebesar 87% kenaikan (Azizah, 2021). Memang, fakta bercerita bahwa lonjakan kasus ini benar-benar terjadi secara empiris. Namun, ada hal lain yang lebih baik untuk diterangkan guna menambah laju kenaikan imunitas masyarakat.

Benar adanya bahwa kekebalan tubuh akan terpelihara dengan kesadaran mengedepankan protokol kesehatan. Kendatipun hal ini terbukti ampuh, antibodi tubuh menjadi waspada serta mudah runtuh. Sebuah studi menjelaskan bagaimana perasaan bahagia dapat menekan perasaan cemas dan ketakutan. Sebagai hasilnya, imunitas tubuh meningkat dalam menghalau virus ini (Mubyarsah, 2020).

Secara kasat mata, dunia ini memang sudah buruk, tetapi semakin hari semakin memburuk, kecuali masing-masing individu melakukan hal yang terbaik (Frankl, 2017). Dalam kata lain, progres bumi memang menuju ke arah pemburukan. Akan tetapi, bukan berarti ini saatnya manusia menyalahkan antara yang percaya *Covid-19* dengan yang tidak, antara yang ingin divaksin dengan yang tidak, dan antara yang pakai masker dengan yang tidak. Mereka dengan tubuhnya mengerti sejauh mana mereka merasakan sakit dan semangat untuk bangkit karena manusia akan selalu bisa terbiasa dengan kondisi apapun menurut seorang filsuf Rusia, Dostoevsky (Frankl, 2017). Faktor-faktornya sangat kompleks dan tidak bisa menggambarkan manusia Indonesia sebagai manusia yang tunggal dan homogen. Namun, rasa bahagia menjadi hal yang murah yang bisa manusia ciptakan tanpa mengenal jabatan, status sosial, usia, dan pendidikan. Hal ini tergambar secara jelas bahwasannya segala apapun dapat dirampas dari diri manusia, kecuali kebebasan menentukan sikap dalam keadaan apapun (Frankl, 2017). Realitanya, sikap sesama manusia yang memiliki kepercayaan yang bertentangan perlu mengedepankan tenggang rasa asal tidak saling memaksa.

B. Pembahasan

Cinta adalah sebuah aktivitas, bukan pasivitas. Artinya, kegiatan tersebut dilakukan oleh subjek yang mencintai (Fromm, 2020). Cita-cita yang diimpikan adalah bagaimana membuat manusia saling mencintai satu sama lain walaupun dalam kondisi pandemi sekalipun.

Sewaktu-waktu, seorang mahasiswa jurusan biokimia menjelaskan presentasinya di pertemuan daring Zoom mengenai jatuh cinta, yang di mana ia mengatakan bahwa sudah saatnya manusia mengubah kalimat, “*I love you*” menjadi “*I brain you*” karena pengalamannya tidak dirasakan oleh hati, tetapi otaklah yang bekerja menyemburkan hormon cinta, oksitosin (Katyusha, 2020). Kebanyakan orang tergesa-gesa mengawali pandemi dengan kecemasan yang berlebihan yang berimbas pada penyakit lambung, GERD (*Gastroesophageal Reflux Disease*). Apa yang dikatakan seorang filsuf Romawi, Seneca, benar adanya bahwa yang manusia bisa atur hanya dirinya dan pikirannya sendiri (Evans, 2020). Kendatipun, apa daya berita silih berganti mewartakan jumlah pasien yang terjangkit, kasus kematian, dan orang tanpa gejala. Yang media pura-pura belum paham adalah angka kesembuhan penting juga untuk dipampang sebesar layar TV LED 55 inci. Akhirnya, gejala histeria massal (*Mass Hysteria*) yang ditimbulkan dari kebingungan akan penyiaran data-data kasus *Covid-19* di televisi menggemparkan khalayak (Rahman & Laily, 2021). Waspada boleh saja, tetapi memberikan informasi secara berimbang mungkin dapat jauh lebih bekerja.

Dalam situasi seperti ini, kendali diri diperlukan untuk meredakan sejenak emosi yang sesak. Kendali diri dibagi menjadi dua, yaitu kendali diri internal dan

eksternal (Alexander & Sandahl, 2018). Yang pertama adalah kendali yang berasal dari diri manusia di mana manusia adalah sebagai makhluk yang menciptakan kebahagiaan untuk dirinya. Yang kedua adalah kendali yang berasal dari luar diri manusia dapat berupa misinformasi, disinformasi, hoaks, dan pseudosains yang menyeruak. Sebagai tambahan, yang kedua ini mengakibatkan tekanan psikologis bagi masyarakat awam dan ketidakbahagiaan (Alexander & Sandahl, 2018).

Selain itu, banyak orang bertanya-tanya mengenai bagaimana cara agar tidak panik ketika sudah divonis mengidap penyakit *Covid-19* ini. Bukan mulai mempersiapkan surat wasiat tentunya, melainkan terus berpikir positif dan tetap melakukan sesuatu yang dapat menghibur diri sendiri. Seorang dokter umum di RSUP Dr. Kariadi Semarang membagi opininya kepada peserta seminar daring bahwa apapun yang dilakukan, sejauh itu menggembirakan diri sendiri, tetap memiliki nilai tambah untuk meningkatkan antibodi. Sebagai contoh, jika rasa cinta berlebihan Aldebaran kepada Andin di sinetron *Ikatan Cinta* sangat menyenangkan untuk diikuti, rasa senang ini akan ditransformasikan nantinya menjadi imunitas diri.

C. Penutup

Akhirnya, menumbuhkan rasa cinta dan senang di diri manusia menjadi utama dalam proteksi tubuh terhadap serangan virus dari luar. Sebetulnya, virus yang sesungguhnya adalah manusia itu sendiri yang dengan mudahnya menyebarkan berita tanpa berpikir terlebih dahulu efek yang akan ditimbulkan dari perbuatannya. Sebuah studi menyatakan bahwa ada hubungan yang

signifikan antara pemberitaan negatif di media mengenai *Covid-19* dengan kecemasan berlebihan masyarakat (Pratiwi & Sukarta, 2020). Sebenarnya, tercapainya kebahagiaan seseorang diakibatkan juga oleh kepedulian terhadap kebahagiaan orang lain (Alexander & Sandahl, 2018). Dengan kata lain, sudah saatnya sesama manusia menanamkan kebahagiaan satu sama lain dengan selalu menebarkan kebaikan yang secara luar biasa dapat menyuburkan imunitas tubuh mereka. Hal ini akan menjadi bermakna di tengah-tengah pandemi yang menyedihkan ini. Pada akhirnya, rasa dan cinta akan mengalahkan *corona* dan kuasa yang membunuh kemanusiaan manusia. Sudah saatnya frasa *stay healthy* diikuti dengan frasa *stay happy* di setiap kemunculannya.

Daftar Rujukan

- Alexander, J. J., & Sandahl, I. D. (2020). *The Danish Way of Parenting: Rahasia Orang Denmark Membesarkan Anak* (8th ed.). Bentang Pustaka. -
- Azizah, K. N. (2021, Juni 20). *Corona Ngamuk! Kemenkes: Percepat Vaksinasi bagi 18+ di Bodetabek-Bandung*. *DetikHealth*. https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5612898/corona-ngamuk-kemenkes-percepat-vaksinasi-bagi-18-di-bodetabek-bandung?_ga=2.82352659.427856692.1627572644-1894646058.1607348703
- Evans, J. (2020). *Filosofi untuk Hidup dan Bertahan dari Situasi Berbahaya Lainnya* (1st ed.). Bentang Pustaka. -
- Frankl, V. E. (2017). *Man's Search for Meaning*. Noura Books. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01493>
- Fromm, E. (2020). *The Art of Loving: Memaknai Hakikat Cinta* (3rd ed.). Gramedia Pustaka Utama. -
- Katyusha, W. (2020, April 3). *Pengaruh Kebahagiaan dengan Kesehatan Tubuh*. *HalloSehat*. <https://hellosehat.com/mental/gangguan-mood/pengaruh-kebahagiaan-dengan-kesehatan-tubuh/>

- Mubyarsah, R. R. (2020, Agustus 7). Seni Ciptakan Rasa Senang, Tingkatkan Imun Tubuh Tangkal Covid-19. *JawaPos*. <https://www.jawapos.com/surabaya/07/08/2020/seni-ciptakan-rasa-senang-tingkatkan-imun-tubuh-tangkal-covid-19/>
- Pratiwi, W. R., & Sukarta, A. (2020). Hubungan pemberitaan Media Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Perempuan pada Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2020*, 3(1), 21-25. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/semnashmkm2020/article/download/1055/629>
- Rahman, K. A., & Laily, H. I. (2021, Maret 12). Framing Mass Hysteria Covid-19 dalam Berita Tempo dan Detikx. *Jurnal Inovasi Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 3(1), 43-57. [10.33474/jisop.v3i1.6782](https://doi.org/10.33474/jisop.v3i1.6782)

1
**Kebenaran Selalu Hadir
Walaupun Tertutupi oleh Kepalsuan**

Karna Mustaqim
Universitas Esa Unggul
Pos-el: karna.mustaqim@esaunggul.ac.id



A. Yang Menjadi Awal

2
Tulisan ini hanya sebuah refleksi atas pengalaman personal penulis sejak dimulainya pandemik global corona oleh virus Covid-19. Bermula ketika awal tahun 2020, Indonesia masih adem-adem ayem menghadapi kedatangan pandemik global yang disebut diatas paragraf tadi. Tahun 2021, bangsa Indonesia yang terlahir tahun 1945 ini terhitung sudah berusia 76 tahun. Usia yang tak muda lagi, tetapi pengalaman menuju kemerdekaan telahpun berlangsung sejak 350 tahun lebih. Meskipun hal ini ada yang membantahnya, rakyat Indonesia terhitung biasa dan kuat hidup susah dan menderita. Sayangnya, ketahanan hidup menderita ini sepertinya tidak masuk ke daftar ciri manusia Indonesia, baik yang diuraikan oleh Mochtar Lubis (1977) beberapa puluh tahun yang lalu, maupun dalam pencarian jawaban tentang ciri-ciri negatif manusia Indonesia oleh Ali Akbar (2011) yang terbit satu dekade lalu.

Awalnya, kami sekeluarga pun santai saja, masih berpikir untuk mempersiapkan diri jauh-jauh hari untuk pulang mudik berlebaran ke kampung halaman. Bahkan,

2 pada akhir tahun 2019 ketika wabah *corona* ini mulai terjadi di Wuhan, Tiongkok, saya masih sempat berkunjung ke negeri Jiran dalam rangka membangun kerja sama pendidikan ke beberapa universitas di sana. Lalu, *boom ...*, wabah menular yang aneh bin ajaib tidak jelas ketahuan asal muasalnya, dan sekian banyak isu, gosip, serta berita palsu mengelilinginya, baik dari mulut ke mulut, hingga media sosial yang satu ke media sosial lainnya, menyebar ke seluruh dunia dengan tingkat penularan dan kesakitan yang tinggi.

B. Yang Menjadi Masalah

2 Kami pun tertegun. Tiket pesawat yang sudah dibeli pergi dan pulang untuk berempat mendadak tidak dapat dipergunakan, hanya diberikan '*voucher*' untuk ditukarkan kemudian hari jika pandemik telah berlalu. Nyatanya, pandemik belum mau berlalu hingga hari 'h' yang artinya tiket tersebut 'h'-angus karena tidak dipergunakan sesuai batas waktunya. Maskapai yang mau diminta pertanggungjawabannya pun oleng terjerembab dibelit utang pembelian kapal-kapal terbangnya. Recehan harga tiket yang kami miliki seberapa berharga pun hanya akan tampak seperti perkara receh yang tak perlu diurus oleh pejabat publik mana pun.

Menariknya, ketika melihat kembali roda waktu, saya menyadari dua kali mudik dua tahun ini membebaskan kami dari tradisi mudik yang turun-temurun dan menghabiskan begitu banyak uang. Akan tetapi, kami seharusnya pulang karena orang tua perempuan 2 mengalami cedera ketika jatuh di kamar mandi. Ayah sudah menjadi pengguna tongkat kaki sejak

2
tahun 2008, dan Ibu akhirnya menjalani terapi fisio selama hampir dua tahun belakang ini. Sekarang, mereka harus ditemani oleh dua orang yang bekerja sebagai perawat; yang satu pagi ke sore hari; satunya malam ke pagi hari karena keluarga kami masih punya seorang adik tuna grahita atau *down-syndrome* yang kurang mandiri.

Biaya hidup membengkak, tabungan terkuras. Untuk sejenak saya juga tidak tahu harus bagaimana karena masih ada tagihan kredit perumahan rakyat yang harus dibayarkan, anak-anak yang dibayar uang sekolahnya, tetapi harus pula belajar sendiri via layar gawai, dan biaya hidup lainnya. Lalu, sekonyong-konyong datanglah amanah untuk menjadi pimpinan unit departemen tempat mengabdikan pikiran dan intelektual.

Semburat di ufuk khayal muncul bayangan seorang petani tua berucap, "Apakah ini kemalangan? Apakah ini keberuntungan? Siapa yang tahu?" Ucapan ini masuk dari tulisan di buku A. Setyo Wibowo (2019) yang menyadurnya pula dari cerita dari buku Anthony de Mello, S. J.

Hidup terus berjalan, saya pun tidak tahu harus bagaimana saat itu. Hanya mengikuti arus, ajakan berpartisipasi dalam kegiatan pameran virtual internasional merespons pandemik hingga terlibat menjadi panitia, kemudian mengadakan seremoni pembukaan. Ada yang menasihati jangan cari-cari perhatian atasan, ada pula yang berceloteh mengira itu sebagai proyek pribadi yang harusnya dikerjakan sendiri, tidak usah menyeret rekan-rekan untuk ikut kerja

probono semacam itu. Sejak itu, ada banyak kepalsuan demi kepalsuan yang menampakkan dirinya sendiri.

Untuk menghindari gibah di sini, kita akan berbincang sedikit menjelang habisnya kuota menulis di 900 patah kata, bahwa akan banyak keputusan-keputusan yang didasarkan atas keputusasaan-keputusasaan. Bagaimana kita dapat menghindari hal tersebut, sementara di depan mata kita melihat rekan terdekat kita, saudara di sebelah kita, banyak memperlihatkan kepalsuan-kepalsuan dalam bersikap dan dalam berkata-kata.

C. Yang Mesti Dijalani

Bangsa Indonesia dikatakan berciri hipokrit dalam buku 'Manusia Indonesia'. Jadi, seharusnya hal ini bukanlah sesuatu yang asing bagi kita semua. Berita palsu, setengah palsu, asli dalam kepalsuannya, hingga kemudian timbullah kebenaran-kebenaran di balik pelbagai kepalsuan yang hadir di beragam media. Kita sendiri sulit menghindar dari kepalsuan-kepalsuan ini.

Untuk melindungi diri dari kepalsuan, kita pun mau tidak mau dipaksa menangkalnya dengan kepalsuan yang lain. Untuk tidak menghindari, maupun menolak dengan penyangkalan, ada kalanya kita perlu menguasai dengan yang disebut 'skillful coping' oleh Mark A. Warthall yang mengedit kumpulan tulisan Hubert L. Dreyfus, mengatakan, "*Skillful coping is sustained, ..., by the withdrawal of deliberative activity and the silencing of reasons.*"

Kira-kira begini maksudnya, bahwa kemahiran coping, yaitu mengatasi atau mengendalikan atau beradaptasi, dipertahankan keberlanjutannya ditopang

oleh kegiatan dengan kehati-hatian dan mendiamkan pelbagai alasan pertimbangan. Versi lokal barangkali semacam ungkapan filosofi hidup Jawa, yaitu *sugih tanpa bandha, digdaya tanpa aji, nglurug tanpa bala, menang tanpa ngasorake*. Sebagaimana nasihat Stoik dari Marcus Aurelius bahwa, “Apa yang kita dengar adalah sebuah opini bukan fakta, dan apa yang kita lihat adalah sebuah perspektif bukan kebenarannya.”

Mungkin saja tulisan ini secara kebetulan terbaca mengada-ada yang bisa jadi watak asli penulisnya, bisa pula rupa palsu. Namun, entah bagaimana selalu ada kehadiran yang benar menyela kepalsuan dari sesuatu yang disampaikan, entah itu via digital media sosial, atau media tradisional lainnya. Kini, setelah melalui setahun amanah, kiranya kita dipertanyakan kepada apa dan siapa mengabdikan, lalu kubisikkan pada dedaunan di tanah kering, “Hanya bumi yang memberi, lainnya semua menumpang pada kekayaannya.”

Daftar Rujukan

- 2rif, A. (2020). *Psikologi Suryomentaraman*. Yogyakarta: IRCiSoD.
- 2kbar, A. (2011). *9 Ciri Negatif Manusia Indonesia*. Jakarta: Penaku.
- 2reyfus, H. L. (2014). *Skillful Coping*. Oxford: Oxford University Press.
- Lubis, M. (1977). *Manusia Indonesia: Sebuah Pertanggung-jawaban*. Jakarta: 2ustaka Obor.
- Wibowo, A. S. (2019). *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*. Yogyakarta: Kanisius.

Pengelolaan Sampah Berbasis *Biothree Envirosociopreneur*

Eko Sumartono
Universitas Dehasen Bengkulu
Pos-el: ekosumartono@unived.ac.id



A. Pendahuluan

SYamsuddin (2018) menyatakan bahwa banyak bentuk ulah manusia dalam merusakkan ekologi. Bentuk ini disebut juga “syirik modern” yang sejatinya harus ditentang. Perusakan dan perambahan lingkungan dan kehidupan makhluk hidup merupakan manifestasi kesyirikan. Oleh karena itu, perbuatan merusakkan lingkungan harus kita hadapi bersama sehingga kita umat manusia tidak termasuk golongan syirik modern.

Banyaknya permasalahan di Kota Bengkulu khususnya di pantai, -mengancam ekosistem paling akhir yaitu pesisir laut. Kawan kawan Lestari Alam Laut untuk Negeri (LATUN) menamakannya “Tragedi Ribuan Sampah”.

Tahun 2015 saya pulang kampung ke kota kelahiran saya, Bengkulu. Selama 20 tahun hidup di perantauan. Sedih melihat banyaknya sampah dan penumpukan di sepanjang kota dan sudut pariwisata.

Akankah bisa menjadi Kota Bengkulu yang SEMARAK seperti semboyannya dahulu “Sejuk, Meriah, Aman, Rapi, dan Kenangan”. Tentu jawabannya harus bisa. Semua itu bisa karena kesadaran dan inisiatif untuk mengajak masyarakat mampu mengubah wajah pesisir pantai dengan gerakan “Berkah Nol Sampah”.

Pengelolaan sampah merupakan kegiatan terstruktur sistematis, menyeluruh, dan berkesinambungan dengan meliputi pengurangan dan penanganan sampah. Hal ini sesuai dengan amanah UU Nomor 18 Tahun 2008 tentang Pengelolaan Sampah, Bab I Pasal 1 Point 5, tentang Pengelolaan sampah dan sampah sejenis rumah tangga PP Nomor 81 Tahun 2012.

Sampah telah menyebabkan hak-hak secara mendalam warga negara tercabut. Penanganan sampah yang tidak efektif dapat mengakibatkan banjir dan kerusakan sistem ekosistem ekologis.

Hak warga negara tersebut berupa hak atas air bersih, kesehatan, pangan, pendidikan, papan, dan kelangsungan lingkungan hidup yang berkelanjutan. Akibat pengelolaan sampah yang tidak baik, berdampak pada banjir. Banyak masyarakat yang kembali memulai kehidupan baru ke titik awal, karena semua barang barangnya hancur, kerusakan harta benda dan roda pemerintahan serta roda bisnis bisa terhenti.

Kejadian ini terus berulang dan pemerintah seakan melakukan penanganan secara parsial dan dipandang tidak serius dalam pengelolaan sampah. Ketidaktahuan atau seolah-olah acuh tak acuh serta tidak mempunyai tata kelola dan terstruktur penanggulangan bencana

banjir yang baik dan terencana. Keadaan ini masih terus dialami pemerintah dan masyarakat dalam pengelolaan sampah.

Belajar dari keadaan masa lalu, diharapkan dapat mengurangi bencana yang sering terjadi khususnya di Kota Bengkulu. Dominasi bencana banjir banyak diakibatkan rusaknya ekosistem ekologis hulu sebagai tindakan faktor kesalahan dan kelalaian manusia karena sampah, sehingga semestinya bisa diminimalkan dampaknya yang berakhir nantinya di muara pesisir laut Bengkulu.

Berbicara penanganan sampah dan banjir maka perlu dua aspek dalam penanganan ini. Aspek apa saja dan bagaimana penanganannya? Bagaimana penanganan sampah berbasis *BioThree Sociopreneur* yang telah dilakukan? Tulisan ini akan menjawab semua pertanyaan tersebut.

B. Pembahasan

Banyak orang memiliki pemahaman yang salah tentang cara memperlakukan sampah.

Ada banyak komentar dan tanggapan bahwa sampah itu berbau busuk, kotor, tidak sedap untuk dilihat, mengancam lingkungan dan kesehatan, serta lain sebagainya. Bagi sebagian orang, sampah dianggap 'momok' dan 'musuh', maka harus dihindari dan dibuang sejauh-jauhnya. Sebaliknya, seseorang atau masyarakat yang memiliki pemikiran positif dapat memperlakukan sampah dengan bijak. Mereka menciptakan perilaku yang 'bersahabat' dengan sampah, hingga sampah berubah bentuk dan nilai dari 'membebani' menjadi memberkahi.

Sumber sampah yang memiliki kenaikan penambahan sampah di lingkungan masyarakat adalah sampah rumah tangga. Seperti yang dikemukakan oleh Sari dkk. 2018, pola konsumsi dan peningkatan jumlah masyarakat memberikan kontribusi cukup besar dalam peningkatan volume sampah dan keberagaman jenisnya.

Salah satu sumber sampah yang memiliki peranan penting dalam peningkatan volume sampah di suatu lingkungan masyarakat adalah sampah rumah tangga. Namun demikian, pada akhirnya sampah-sampah rumah tangga ini akan terbawa hingga ke pesisir pantai dan hampir 90% merupakan sampah plastik (Yona dkk. 2019; Purwaningrum, 2016).

Berdasarkan laporan Organisasi Australia Limited (2016) (Aditya dkk. 2019) terkait masalah *marine debris*, menjelaskan bahwa sekitar 60% hingga 80% sampah laut bersumber dari kegiatan perilaku masyarakat di daratan yang kemudian terbawa arus masuk ke perairan laut melalui aliran *run off*. Ditambahkan juga oleh Lestari dkk. (2019) sampah plastik merupakan jenis sampah yang sulit untuk terurai dan dapat mengakibatkan pencemaran lingkungan. Hal senada juga disampaikan oleh Laksono dkk. (2019) bahwa penumpukan dan penimbunan sampah plastik di dalam tanah hanya akan menjadi gumpalan saja sehingga membutuhkan waktu berpuluh-puluh tahun untuk proses penguraiannya.

Peran aktif masyarakat sekitar dalam pengelolaan dan pengolahan sampah sangat diperlukan, bukan hanya sebatas membuang sampah pada tempatnya (Sari dkk. 2018). Namun juga diharapkan dapat memulai

memisahkan antara sampah organik, sampah anorganik, dan sampah B3 pada skala rumah tangga.

Sampah organik dapat diolah menjadi kompos serta sampah plastik dapat didaur ulang. Salah satu upaya untuk menciptakan inovasi dan riset tentang pengelolaan sampah yaitu melalui program yang telah dilakukan dengan menjalin kemitraan yang dilakukan *society partipatory* yang dilaksanakan secara *by doing* (Yasser dkk. 2020; Asfar dkk. 2019). Seperti pengelolaan dan pengolahan sampah melalui program BIOThree berbasis *Envirosociopreneur* di kawasan wisata pantai Berkas. Program ini telah melibatkan masyarakat secara langsung, khususnya masyarakat sekitar pantai Berkas. Program ini dapat meningkatkan kreativitas dan taraf ekonomi dengan pembuatan Biokomposter/Biopori, Bioecoenzyme dan Bioorganik serta memanfaatkan sampah-sampah plastik untuk didaur ulang.

Biopori digunakan sebagai simpanan dalam menampung dan meresapkan air tanah (Juliandari dkk., 2013). Tempat berlalunya air di dalam tanah melalui lubang-lubang yang terbentuk telah terisi udara (Lindarto dkk., 2018). Akibat terjadinya pemadatan tanah sekaligus akan merusak liang pori di dalam tanah dengan mengubah kawasan bervegetasi alami menjadi kawasan pemukiman atau kegiatan lainnya (Brata & Nelistya, 2008). Menurunnya laju resapan air ke dalam tanah pada saat musim hujan sangat berpengaruh dan menjadi laju air permukaan sulit melewati pori-pori tanah.

Selain membuat biopori, sampah juga dapat diubah sehingga memiliki nilai ekonomi. Cara untuk menghasilkan nilai ekonomi yaitu dengan pengolahan

sampah menjadi pupuk organik kompos (Suartami, 2016). Kompos adalah bahan organik dari sampah yang telah mengalami proses pelapukan akibat adanya proses interaksi antara mikroorganisme (bakteri pembusuk) yang bekerja (Rangkuti, 2014). Komposting adalah upaya pendauran ulang sampah karena kemampuannya mengubah sampah organik menjadi pupuk organik kompos (Sahwan, 2012).

Selama 3 tahun kegiatan yang kami lakukan, bersama sama membangun perkumpulan LATUN (Lestari Alam Laut untuk Negeri) ber lambangkan Penyu yaitu keseimbangan. Latun dalam Bahasa melayu selatan adalah Penyu. Tahun 2018 kami memulai merangkul banyak kalangan pemuda mulai anak vespa, perkumpulan seni dll untuk berkumpul dimarkas LATUN di Tapak Paderi. Apa yang kami bicarakan, mencoba melakukan aksi selama 3 tahun ini di antaranya:

1. Menanam cemara dan mangrove sebagai pelindung garis pantai karena abrasi dan pengembalian ekosistem yang telah tergerus dan menanam kayu bawang dan bambang lanang sebagai pelindung DAS Air Bengkulu bekerja sama dengan BKSDA dan Forum Pemuda Peduli Bengkulu.
2. Mengajak masyarakat nelayan dan ibu ibu nelayan menjaga pantai Panjang Bengkulu dan Tapak Paderi menjadi lebih bersih.
3. Tahun 2018 juga sampai dengan 2020 kita melakukan aksi World Clean UP Day bersama seluruh lapisan masyarakat, TNI, POLRI dan DanLANAL serta Walikota dan Gubernur termasuk anggota DPR RI dan DPD lainnya.

4. Tahun 2018 sampai sekarang melakukan aksi konservasi terkait dengan terdampaknya dan terancamnya ekosistem hewan penyu memulai memelihara dan menerima telur untuk ditetaskan dan sampai dengan pembesaran agar siap di lepaskan ke laut.
5. Tahun 2019, upaya kami diakui kawan kawan WCS dan Rekam Nusantara Foundations dan sampai sekarang baik PLN, Bank Bengkulu dan EPSON sudah banyak membantu mengelola nelayan dan rumah konservasi terkait dengan pengelolaan lingkungan dan ekosistem pesisir yang bebas sampah.
6. Tahun 2020 saya dan kawan kawan mendapat pengakuan dalam bentuk PIAGAM dari Bapak Walikota, Gubernur dan Dirjen Lingkungan dan Kehutanan dalam mengelola Kawasan pesisir laut di Kota Bengkulu.
7. Tahun 2021, Menjalankan program dan membantu kebijakan pemerintah Kota dalam mempercepat proses “Bengkulu Bebas Sampah” dengan cara membentuk Satgas LATUN CAMP *Socioenterpreneur* dengan memadukan program BioThree berbasis *Envirosociopreneur* yaitu BioComposter dan atau Biopori (mengelola limbah padat menjadi kompos), BioOrganic (Limbah Cair menjadi pupuk POC) dan Bio Eco Enzyme (Mengelola sampah Buah dan Sayur menjadi Cairan eco Enzyme). Harapan besar nya Bengkulu menjadi Kota Bebas Sampah dan Kembali SEMARAK.
8. Tahun 2021 bekerja sama dengan rekan rekan penggiat *ecoenzyme* Bengkulu dalam mengurangi

penyebaran *covid-19* melakukan penyemprotan eco enzyme di setiap Lorong-lorong gang dan rumah penduduk.

C. Penutup

Mahasiswa dan bersama masyarakat bisa mengambil peran penting tersebut. Selaku mahasiswa dan insan akademis yang juga sebagai makhluk sosial dan masyarakat biasa, Tiga (3) pendekatan pengelolaan lingkungan bebas sampah dan terkendalinya banjir di antaranya Pendekatan Ekologis, Pendekatan Humanis dan Pendekatan Teknis melalui konsep *BioThree* berbasis *Envirosociopreneur*. Ada dua peran mahasiswa dalam meningkatkan mutu lingkungan dalam hal ini minat dan inisiatif menciptakan Bengkulu Nol Sampah yakni: (1) Dari dunia kampus menuju luar kampus dalam upaya mencerdaskan dan diberbagai bidang memberikan kesadaran masyarakat sehingga peran mahasiswa terlihat jelas sebagai petugas *knowledge transfer*; (2) Memacu dinamisasi kehidupan masyarakat menjadi masyarakat yang berdikari dengan sebagai pelopor dalam pembentukan *community development*.

Daftar Rujukan

- Aditya, M., Amin, B., & Elizal. 2019. Analysis of Organic and Anorganic Debris in Air Manis Beach, Nirwana Beach and Carolina Beach of Padang City West Sumatera Province. *Asian Journal of Aquatic Sciences*, 2(3), 247-256.
- Brata, K. R., & Nelistya, A. (2008). Lubang Resapan Biopori (Edisi 1). Jakarta: Jakarta Penebar Swadaya.
- Endang, K., Mukhtar, G., Nego, A., & Sugiyana, F. X. A. 2016. Pengolahan Sampah Plastik dengan Metoda Pirolisis Menjadi Bahan Bakar Minyak. In *Seminar Nasional Teknik Kimia Kejuangan* (Pp. 1-7).

- Hariyono, P., Suciarto, S., Kusdiartini, V., & Listiati, E. E. 2013. Kesadaran Pemilahan Sampah Rumah Tangga Pada Masyarakat Kota Semarang dan Yogyakarta. *Sari Kajian Jurnal*, 15(1), 59-66.
- Juliandari, M., Nirmala, A., & Yuniarti, E. 2013. Efektivitas Lubang Resapan Biopori Terhadap Laju Resapan (Infiltrasi). *Jurnal Teknologi Lingkungan Lahan Basah*, 1(1), 1-10.
- Laksono, P.T. Normaladewi, A. & Sholihah, F. 2019. Pengelolaan plastic bekas menjadi bantal di Desa Ngempit Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Inovasi Hasil Pengabdian Masyarakat*. 1(2), 9-17.
- Lestari, W., Siregar, N., & Hartini, S. 2019. Edukasi ecobricks berbasis cinta lingkungan sebagai solusi pengelolaan sampah di Medan Marelan. *Jurnal Kuat*. 1(3), 164-168.
- Lindarto, D., Harisdani, D. D., & Abdillah, W. 2018. Partisipasi Masyarakat Dalam Penggunaan Teknik Biopori Untuk Mengendalikan Banjir Kota (Studi Kasus: Kelurahan Tanjung Rejo - Medan). *NALARs Jurnal Arsitektur*, 17(2), 97-104.
- Mulyaningsih, T., Purwanto, P., & Sasongko, D. P. 2014. Status Keberlanjutan Ekologi pada Pengelolaan Lubang Resapan Biopori di Kelurahan Langkapura Kecamatan Langkapura Kota Bandar Lampung. *Sains Tanah*, 11(2), 85-94.
- Purwaningrum, P. 2016. Upaya mengurangi timbulnya sampah plastik di lingkungan. *Jtl*. 8(2), 141-147.
- Sahwan, F. L. 2012. Analisis Proses Komposting Pada Pengelolaan Sampah Berbasis Masyarakat Skala Kawasan (Studi Kasus di Kota Depok). *Jurnal Teknologi Lingkungan*, 13(3), 253- 260.
- Sari, M., Lestari, S. U., & Awal, R. 2018. Peningkatan Keterampilan Mahasiswa dalam Pengelolaan Sampah Organik untuk Mewujudkan Green Campus di Universitas Lancang Kuning. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 193-196.
- Suartami, N. W. E. 2016. Analisis Harga Pokok Produksi Pengolahan Sampah Pada Program 3R RKM Dalam Mewujudkan Culik Bersin. *Pendidikan Ekonomi Undhiksa*, 8(3), 1-11.

- Wahyono, S. 2016. Analisis Efektivitas Konsep Pengelolaan Sampah Organik Melalui Teknologi Komposting (Studi Kasus di Kota Probolinggo, Jawa Timur). *Teknologi Lingkungan*, 17(1), 37-44.
- Wardany, K., Sari, R. P., & Mariana, E. 2020. Sosialisasi Pendirian "Bank Sampah" Bagi Peningkatan Pendapatan dan Pemberdayaan Perempuan di Margasari. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 364-372.
- Widyastuti, S. 2013. Perbandingan Jenis Sampah Terhadap Lama Waktu Pengomposan Dalam Lubang Resapan Biopori. *Jurnal Teknik WAKTU*, 11(01), 5-14.
- Yasser, M., Asfar, AMIA., Asfar, AMIT., Rianti M., dan Budianto, E. (2020). Pengembangan Produk Olahan Gula Merah Tebu dengan Pemanfaatan Ekstrak Herbal di Desa Latellang Kabupaten Bone. *Jurnal Panrita Abdi*, 4(1), 42-51.
- Yona, D., Sari, S.H.J., Sartimbul, A., Sulkhani, E. dan Yulianto. 2019. Alat penjebak sampah pada ekowisata dan konservasi mangrove center, Kabupaten Gresik. *Jurnal Puruhita*. 1(1), 12-16.

1

Sepeda dan Bersepeda di Tengah Masa Pandemi

Aries Abbas

Universitas Krisnadwipayana
Pos-el: aries@paramount.co.id



A. Pendahuluan

Pandemi melanda Indonesia pada Maret 2020. Kasus positif *Covid-19* di Indonesia pertama kali terdeteksi pada tanggal 2 Maret 2020. Dengan adanya wabah ini, saya melakukan aktivitas bersepeda dengan sahabat.

Awal mula perjalanan kami bersepeda hanya dilakukan pada sore hari setiap Sabtu dan Minggu sejak April 2020. Tidak lama dari bulan April, puasa pun tiba dan kami tetap melakukan hobi dadakan ini yang dilakukan menjelang buka puasa (*ngabuburit*).

Banyak manfaat yang diperoleh dengan bersepeda bersama sahabat. Selama saya dan sahabat saya sama-sama bersepeda, kami selalu melihat bagaimana sepeda kami dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Obrolan ringan dan santai tentang hobi dan sepeda saat pandemi sembari bersepeda membuat imun tetap terjaga, pikiran rileks, dan badan sehat. Oleh karena itu, tulisan ini akan membahas tentang pengalaman obrolan tentang sepeda dan bersepeda.

B. Pembahasan

Beragam pilihan sepeda saat kita memutuskan untuk berolahraga dengan bersepeda. Penggunaan sepeda tergantung dari jenis dan rancangannya. Dengan begitu, pemakaian sepeda bisa menjadi tepat guna dalam mendukung dan memenuhi kebutuhan masyarakat.

Berikut ini penjelasan ragam sepeda yang dibedakan berdasarkan karakteristik, tipe pengguna, dan tempat penggunaannya.

1. Sepeda Lipat



Sumber: Downtube Folding Bike

2. Sepeda Gunung atau MTB



Sumber: Expo Cafe Peru

3. Sepeda Balap atau *Road Bike*



Sumber: The Pro's Closet

4. Sepeda Onthel



Sumber: Wikimedia Commons

5. Sepeda Fixie



Sumber: Pedal Room

6. Sepeda BMX



Sumber: GT Bicycles

7. Sepeda *Touring*



Sumber: Wikipedia

8. Sepeda Hybrid



Sumber: Bike Radar

9. Sepeda Tandem



Sumber: Puget Sound Bike Share

10. Sepeda Listrik



Sumber: Gizmochina

Saya memilih sepeda dengan model sepeda gunung dan sepeda trixie. Setiap minggu saya menggunakan kedua sepeda itu secara bergiliran sesuai kebutuhan.

Setiap minggu kami berdua rutin bersepeda di area kampus kami di jalan Borobudur Jakarta. Kami juga pernah bersepeda sampai ke rumah Si Pitung. Semakin hari jalur bersepeda kami semakin jauh hingga ke daerah Bogor.

Bersepeda ke Bogor membuat kami harus beristirahat sejenak. Kami biasanya istirahat di masjid sekaligus beribadah salat jika waktunya telah tiba.

Pengalaman bersepeda yang intens setiap minggu membuat kami berniat ingin bersepeda ke daerah Bandung. Impian tersebut terwujud. Kami berhasil bersepeda di Bandung bersama para senior kami di seputaran Padalarang.

Perjalanan ke Bandung kami tempuh dengan bantuan truk. Sepeda kami bawa dengan truk menuju Padalarang. Pagi harinya, kami mulai gowes mengeliling seputaran KBB (Kota Bandung Barat). Betapa indah pemandangannya di sana.

Hobi dadakan ini pun berjalan terus sampai jelang tahun 2021. Hobi baru bersepeda akhirnya mempertemukan saya dengan teman baru yang memiliki hobi yang sama. Pandemi ini ternyata menumbuhkan hobi baru yang berdampak positif bagi kesehatan.

Hobi ini semakin membuat saya jatuh cinta dengan bersepeda. Banyak ilmu juga diperoleh dengan karena bisa bertemu dengan teman-teman yang sehoobi dan dapat bertukar pikiran.

Hobi bersepeda semakin menggebu dan membuat saya memutuskan sepeda Trixie saya diubah pedalnya menjadi doltrap. Kayuh sepeda menjadi makin enteng.

Namun, saya sempat mengalami sedikit kecelakaan. Sepeda yang saya gunakan oleng karena kena polisi tidur. Secara refleks, stang terlepas dari genggaman saya dan saya berusaha mengambil stang, berhasil. Walaupun dada sempat kena stang. Saya melanjutkan perjalanan sampai di tempat sahabatsaya saat SMP dan saya minum kopi di sana.

Tak terasa dada saya terasa sesak dan sulit bernapas saat itu. Dengan kejadian itu saya langsung pulang dan berusaha menenangkan hati yang memang rada sesak napas karena benturan dada pada stang sepeda.

Waktu terus berjalan, tak terasa hobi sepeda mulai pudar karena ada rasa pinggang saya juga makin sakit kadang-kadang. Dengan adanya sakit pinggang ini maka hobi bersepeda saya hentikan saya ubah dengan olahraga jalan pagi setiap subuh.

C. Penutup

Pandemi yang terjadi di bumi nusantara ini tepatnya Jakarta membuat saya memiliki hobi berolahraga sepeda. Olahraga ini mempertemukan dengan para teman lama dan memahami jenis-jenis sepeda serta pernik-perniknya. Namun sayang, karena kejadian hal yang tidak diinginkan dengan oleng sepeda saya saat melewati polisi tidur sehingga menyebabkan dada saya sesak dan timbul efek sakit pinggang. Akhirnya, saya pelajari jenis sakit pinggang dan mengubah kegiatan sepeda dengan berjalan subuh tiap pagi.

1

Gotong Royong sebagai Realisasi Makna Memeluk Bumi, Menebarkan Kebajikan (Sebuah Tinjauan Pragmatik)

Netty Nurdiani

Politeknik Negeri Semarang
Pos-el: netty.nurdiani@gmail.com

Sasongko

Politeknik Negeri Semarang
sasongko19@gmail.com



A. Pendahuluan

Berkaitan dengan pencegahan penyebaran *Covid-19*, pemerintah mengajak masyarakat untuk berperan serta dalam kegiatan tersebut. Pemberdayaan masyarakat ini dimaksudkan untuk mencegah penyebaran *Covid-19* di tingkat RT/RW/desa. Pencegahan penyebaran lewat masyarakat ini melandaskan pada sikap gotong royong, yaitu sikap/perilaku mengerjakan bersama-sama (tolong-menolong, bantu-membantu) (kbbi.web.id). Pencegahan oleh masyarakat ini dilakukan bersama-sama dengan pengurus RT/RW/desa dengan pendamping teknis (puskesmas) agar terjamin kesinambungan pemberdayaan masyarakat (Kemenkes, 2020).

Dengan melihat makna kata gotong royong di dalam KBBI tersebut, orang dapat memiliki gambaran pada realisasi pelaksanaannya. Masyarakat melakukan pencegahan bersama-sama dengan saling membantu atau

saling menolong, melakukan sesuatu bersama-sama, bergantian antara satu pihak dengan pihak yang lain. Bergantian mereka melakukan tindakan yang dibutuhkan masyarakat secara suka rela sebagai wujud kepedulian mereka.

B. Pembahasan

1. Etimologi Kata Gotong Royong

Dalam KBBI kata “gotong” didefinisikan sebagai aktivitas membawa (barang yang berat) bersama-sama oleh dua orang atau lebih. Secara etimologi kata gotong berasal dari bahasa Jawa “gotong” yang artinya mengangkat. Kata “royong” merupakan bentuk ulang dari “gotong”. Dengan demikian, dilihat dari jenis katanya, kata gotong royong merupakan bentuk reduplikasi dengan perubahan bunyi [/g/ o /t/ ong → /r/ o /y/ ong]. Sementara itu, Abdilah (2011: 7) memberikan penjelasan bahwa ungkapan *saiyeg saeko proyo* atau satu gerak satu kesatuan usaha merupakan ungkapan yang dekat dengan kata “royong”.

Dalam pengertian gotong royong terdapat makna tolong-menolong atau saling menolong. Sikap/perilaku saling menolong ini menunjukkan adanya interaksi dua arah antara pihak pertama dan pihak kedua. Di dalam kata menolong terdapat pengertian seseorang memberikan bantuan untuk meringankan beban, baik secara moral maupun material. Bantuan tak harus bersifat kebendaan, tetapi dapat berupa tenaga ataupun sokongan motivasi.

Sikap/perilaku tolong menolong di dalam masyarakat ini dapat berupa bantuan kepada tetangga kiri kanan untuk mengerjakan pekerjaan yang kecil-kecil, menyelenggarakan pesta, ataupun kematian (Koentjaraningrat, 1990: 59). Dalam perilaku tersebut, ada kalanya seseorang memang diminta untuk membantu (Jawa: *disambati*). Namun, ada kalanya mereka melakukan dengan sukacita tanpa adanya *sambatan* (keluhan atau permintaan). Misalnya saja dalam musibah, bencana, ataupun kematian. Di sini orang akan memberikan pertolongan secara spontan tanpa ada permintaan. Dengan suka rela, mereka akan bahu-membahu, tolong-menolong kepada orang yang mengalami musibah. Dalam sikap/perilaku tolong-menolong ini, sama sekali orang tidak mendapat upah atas kerja yang dilakukan.

2. Gotong Royong adalah Budaya Bangsa Indonesia

Dikisahkan dalam *Babad Tanah Jawa* (Purwadi, 2010: 14-15) Raja Kunthiboja berkata pada Basuntara, anaknya, untuk menjadikan wilayah Endrapura menjadi negara. Dipesankan pula untuk membawa tiga ribu orang Mandura dan kepada Basuketi, Raja Kunthiboja berpesan agar membantu adiknya. Dalam kisah ini tidak diceritakan bagaimana pendirian negara oleh Basuntara. Namun, yang perlu digarisbawahi adalah adanya praktik kerja bersama di masa lalu. Mendirikan negara secara bersama-sama.

Masyarakat Indonesia meyakini bahwa gotong royong merupakan budaya bangsa Indonesia. Perilaku gotong royong ini tersebar dari ujung barat

Indonesia sampai ujung timur. Dalam laman <https://itjen.kemdikbud.go.id> dipaparkan tentang tradisi gotong royong yang dapat ditemukan di berbagai daerah di Indonesia. Di Toraja, terdapat tradisi *Rambu Solo*, yaitu upacara pemakaman yang melibatkan banyak orang. Tradisi memindah rumah, *Mosakka'bola* di Sulsel, tradisi memanen padi, *MarsIalapari* di Mandailing, tradisi menjadi pramusaji, *Sinoman* di Jawa, dan tradisi membawa makanan ke masjid, Nganggung di Kabupaten Bangka. Di Halmahera Timur terdapat istilah "Pomabari" atau gotong royong pada saat memanen kelapa (Pawane, 2016: 6). Adanya contoh-contoh tersebut mengindikasikan bahwa gotong royong dilakukan oleh masyarakat Indonesia dari Sabang sampai Merauke.

3. Penjabaran Gotong Royong sebagai Kebaikan

Dalam beberapa tulisan dikatakan bahwa budaya gotong royong di Indonesia mengalami pergeseran dalam era global. Pergeseran itu misalnya dari gotong royong yang dilakukan secara sukarela menjadi kerja berupah. Sebagian masyarakat beranggapan bahwa menyerahkan kepada orang/kelompok tertentu lebih menyederhanakan pekerjaan. Pemberi pekerjaan tinggal menyerahkan sejumlah uang berdasarkan kesepakatan. (Nilawati, Haris, Mustaring, 2017: 177; Febrian, dkk., 2020; Lestari, Budiono, Zulkarnain, 2015).

Namun demikian, di masa pandemi ini, sikap/perilaku gotong royong digaungkan kembali untuk membangkitkan toleransi, kepedulian, perhatian, dan interaksi masyarakat sekitar sebagai

kontrol untuk membatasi perkembangan wabah *Covid-19*. Pada maklumatnya di tahun 2020, Gubernur Jawa Tengah, Ganjar Pranowo, mengampanyekan gotong royong dalam keluasan dimensi kata tersebut. Menurut Ganjar, gotong royong merupakan penggerak kekuatan pada masa sulit yang sedang berlangsung ini.

Kata *paseduluran* (Jawa) atau persaudaraan digunakan Ganjar sebagai kunci dari sikap/perilaku gotong royong. Dengan *paseduluran* sebagai pengikat, muncullah kata-kata rasa “saling memiliki”, “saling memberi”, “berbagi makanan antartetangga”. Ikatan *seduluran*/bersaudara tidak terbatas pada saudara seibu-seayah, senenek-sekakek, tetapi “mempersaudara” kepada pihak-pihak yang tidak ada ikatan darah.

Rasa saling memiliki, saling memberi, berbagi makanan menumbuhkan rasa tanggung jawab untuk memedulikan. Pendataan warga yang membutuhkan uluran tangan diperlukan untuk tetap terjaga kelangsungan kesatuan persaudaraan. Pendirian lumbung pangan di sekitar kampung adalah wujud nyata dari sikap gotong royong. Pada lingkup yang lebih luas, kata *ngopeni* (Jawa) atau merawat dan *ditulungi* (Jawa) atau ditolong dapat dikategorikan sebagai subordinat dari gotong royong juga. Demikian pula *urunan* (Jawa) atau berburu/patungan adalah menunjukkan sikap gotong royong.

Dalam setiap dinamika kehidupan manusia, tampaknya sikap gotong royong selalu ditemukan. Sikap/perilaku ini dapat dijumpai di saat orang menikmati kebahagiaan maupun kesedihan. Orang-

orang yang melakukan gotong royong tak melihat nilai tukar jerih payahnya dengan benda-benda (upah). Sukacita dalam gotong royong adalah panggilan nurani untuk saling peduli, saling menebar kebaikan karena manusia adalah *seduluran* di bumi Allah.

Daftar Rujukan

- Abdillah. 2011. *Gotong Royong Cermin Budaya Bangsa dalam Arus Globalisasi*. Yogyakarta: STMIK Amikom.
- Febriani, Adhis, U., Rdho, U, Wispsar, D. 2020. "Faktor-Faktor Penyebab Pergeseran Nilai Gotong Royong". *Jurnal Ilmiah Penalaran dan Penelitian Mahasiswa*. Maret.
- Koentjaraningrat. 1990. *Pengantar Ilmu Antropologi*, Jakarta. Djambata.
- Lestari, M.S., Budiyo, Zulkarnain. 2015. Pergeseran Nilai Gotong Royong dalam Pengolahan Lahan Pertanian Desa Pulung Kencana. *Jurnal Penelitian Geografi*. Vol. 3, No. 5.
- Nilawati, R., Haris, H., Mustaring. 2017. Pergeseran Nilai Gotong Royong di Desa Tamasaju Kecamatan Galesong Utara Kabupaten Takalar. *Jurnal Tomalebbi*. Volume IV, Nomor 4, Desember.
- Pawane, Faisal S. 2016. "Fungsi Pomabari (Gotong royong) Petani Kelapa Kopra di Desa Wasileo Kecamatan Maba Utara Kabupaten Halmahera Timur Provinsi Maluku Utara". *Jurnal Holistik*. Tahun X No. 18/ Juli-Desember.
- Purwadi. 2010. *Babad Tanah Jawa*. Yogyakarta: Panji Pustaka.
- <https://m.solopos.com/maklumat-ganjar-pranowo-soal-corona-jangan-takut-kelaparan-1054894>
- <https://www.kbbi.web.id/>
- <https://itjen.kemdikbud.go.id/public/post/detail/5-tradisi-gotong-royong-di-indonesia>
- Kemenkes. 2020. Pedoman Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Covid-19 di RT/RW/Desa. https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/BUKU_PEDOMAN_RT_RW_Pencegahan_COVID.pdf diunduh 4/8/2021: 12.54.

1

Ibu Pertiwi Memanggil di Masa Pandemi *Covid-19*

Olga Catherina Pattipawaej

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: olga.pattipawaej@eng.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Di akhir tahun 2019, dunia diguncang oleh wabah virus *corona* yang menyebar dengan sangat cepat ke seluruh dunia. Pandemi *Covid-19* tidak luput melanda negeri tercinta, Indonesia. Penyebaran dan peningkatan jumlah yang terpapar terus bertambah. Pemerintah Indonesia mendorong untuk melakukan upaya dan mengambil kebijakan penanganan virus *corona*. Satuan Tugas Penanganan *Covid-19* (2020) dibentuk untuk membantu pencegahan penyebaran *Covid-19* serta memastikan setiap kegiatan patuh terhadap protokol kesehatan, dan bagaimana menerapkan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) di lingkungan kerja maupun di lingkungan bermasyarakat. Kegiatan preventif/pencegahan dan *tracing*/proses pelacakan dilakukan berupa tes swab antigen/rapid tes *antibody*, bahkan tes *Polymerase Chain Reaction* (PCR). Vaksinasi *Covid-19* merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia dalam menangani masalah *Covid-19* (Kompas, 2021). Vaksinasi *Covid-19* bertujuan untuk menciptakan kekebalan kelompok (*herd immunity*) agar masyarakat menjadi lebih produktif dalam menjalankan aktivitas kesehariannya

(Medcom, 2021). Semua pihak perlu bersinergi dan berkolaborasi untuk dapat mempercepat program vaksinasi nasional sehingga kekebalan kelompok bisa tercapai.

B. Pembahasan

Tak dapat dipungkiri, sudah lebih dari satu tahun, pandemi *Covid-19* melanda Ibu Pertiwi. Pandemi ini telah menyebabkan banyak anak bangsa terpapar *Covid-19* dan terus mengalami peningkatan. Ibu Pertiwi sedang bersusah hati. Pemerintah Indonesia berupaya untuk menangani virus *corona* memerlukan sinergi dari semua bangsa Indonesia. Ibu Pertiwi saat ini memanggil untuk percepatan penanganan *Covid-19* di tanah air tercinta Indonesia.

Satuan Tugas penanganan *Covid-19* di Universitas Kristen Maranatha sebagai institusi pendidikan tinggi menjawab panggilan Ibu Pertiwi dalam membantu upaya pemerintah menangani virus *corona* ini. Edukasi terkait penanganan virus *corona* diberikan kepada semua *civitas academica*. Sarana dan Prasarana difasilitasi untuk memenuhi protokol kesehatan pencegahan *Covid-19*. Sosialisasi dan penerapan adaptasi kebiasaan baru dilaksanakan dan diperbaharui setiap bulan sesuai dengan arahan pemerintah. Surat Edaran Adaptasi Kebiasaan Baru tiap bulan diterbitkan sebagai rambu-rambu yang harus dipatuhi dalam melakukan pekerjaan di kampus dan di rumah serta dalam menerima pihak eksternal untuk tetap patuh terhadap protokol kesehatan.

Satuan Tugas penanganan *Covid-19* juga menyelenggarakan tes swab antigen untuk seluruh pegawai, *outsourcing* dan mahasiswa secara berkala.

Kegiatan preventif ini dilakukan dengan bersinergi dan berkolaborasi dengan Fakultas Kedokteran, Kelurahan dan Puskesmas Sukawarna. Tes swab antigen ini membantu proses pelacakan dengan memberikan surat pengantar ke puskesmas terdekat dari tempat tinggal bagi yang terpapar untuk melanjutkan tes PCR. Mayoritas yang terpapar *Covid-19* tidak dirawat di Rumah Sakit, cukup dengan menjalankan isolasi mandiri selama empat belas hari. Ruang kerja bagi yang terpapar ini dilakukan sterilisasi dengan penyemprotan disinfektan dan semua pegawai dalam satu unit kerja melakukan pekerjaan di rumah selama satu minggu. Satuan Tugas penanganan *Covid-19* juga memantau pelaksanaan isolasi mandiri bagi yang terpapar serta membantu pemberian makanan sehat dan vitamin. Tes swab antigen selalu dilaksanakan setelah terselenggaranya kegiatan dimana terjadi interaksi langsung dengan banyak orang. Tes swab antigen secara berkala ini juga sangat membantu untuk tetap patuh menjalankan protokol kesehatan. Kesadaran *civitas academica* terlihat dari setiap kegiatan tes swab antigen menunjukkan jumlah yang terpapar *Covid-19* hampir selalu tidak ada.

Satuan Tugas penanganan *Covid-19* di Universitas Kristen Maranatha juga menjawab panggilan Ibu Pertiwi untuk membantu program pemerintah dalam percepatan pemberian vaksin. Universitas Kristen Maranatha ditugaskan untuk melaksanakan vaksin sejak April 2021. Pada awalnya peserta vaksin di Universitas Kristen Maranatha adalah *civitas academica* Universitas Kristen Maranatha dan kemudian tenaga pendidik di kecamatan Sukajadi, masyarakat umum, bahkan pegawai dari

beberapa perusahaan swasta di Bandung dan sekitarnya. Vaksin diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Bandung dan Polrestabes (Kepolisian Resor Kota Besar) Bandung dan berkoordinasi dengan kelurahan Sukawarna, kecamatan Sukajadi dan puskesmas di kecamatan Sukajadi, Polisi Sektor Sukajadi, PGRI dan Dinas Pendidikan Kota Bandung. Tim relawan dari Fakultas Kedokteran dan Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Kristen Maranatha, Rumah Sakit Gigi dan Mulut Maranatha dan Rumah Sakit Unggul Karsa Medika terpanggil untuk program percepatan vaksin ini. Pelaksanaan vaksin di Universitas Kristen Maranatha ini mengalami beberapa perubahan prosedur untuk memastikan kepatuhan terhadap protokol kesehatan. Prosedur pelaksanaan vaksin ini dibuat dengan memanfaatkan teknologi sederhana. Pendaftaran untuk peserta vaksin menggunakan *google form* untuk mempermudah pendataan dan juga sesuai dengan kuota vaksin yang tersedia. Data nama dan nomor induk kependudukan sesuai dengan Kartu Tanda Penduduk serta nomor telepon genggam. Tim penunjang akan mengolah data peserta menggunakan sistem informasi sederhana berupa *worksheet excel* dan membagi waktu kedatangan peserta vaksin melalui layanan pesan singkat melalui telepon genggam. Pembagian waktu kedatangan peserta vaksin ini untuk menghindari kerumunan dan kepatuhan terhadap protokol kesehatan. Data peserta vaksin dalam *worksheet excel* ini memudahkan mulai dari pendaftaran, observasi, sampai proses mencetak kartu vaksin. Selain itu, aplikasi sederhana ini dapat menunjukkan jumlah peserta yang telah melakukan pendaftaran, jumlah peserta yang lebih dari 15 menit

masih menunggu di bagian observasi, jumlah peserta yang telah selesai melakukan proses vaksinasi sampai mendapatkan kartu vaksi, dan jumlah peserta vaksin setiap jamnya dalam waktu nyata. Aplikasi sederhana ini sangat membantu proses vaksinasi untuk jumlah peserta yang sangat banyak dan tetap mentaati protokol kesehatan serta memberikan rasa nyaman dan aman bagi peserta vaksin dan tim relawan. Beberapa awak media yang datang meliput pelaksanaan vaksin di Universitas Kristen Maranatha juga melihat bagaimana kelancaran proses vaksinasi dapat berjalan dengan sangat baik, didukung dengan tempat pelaksanaan yang luar biasa, serta pengaturan protokol kesehatan yang dilakukan dengan sangat baik. Testimoni positif terkait pelaksanaan vaksin massal di Universitas Kristen Maranatha memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat dan masyarakat tetap produktif.

C. Penutup

Ibu Pertiwi memanggil di saat pandemi *Covid-19*, tim relawan dengan sukarela terpanggil memenuhi panggilan Ibu Pertiwi. Upaya yang dilakukan tim relawan Universitas Kristen Maranatha berupa edukasi pencegahan *Covid-19*, adaptasi kebiasaan baru, pencegahan dan pelacakan melalui tes swab antigen, pemberian bantuan bagi yang terpapar *Covid-19*, serta melaksanakan program vaksinasi massal. Kegiatan vaksinasi dilaksanakan dengan penerapan patuh protokol kesehatan menjadi hal utama yang dilakukan, sehingga vaksin ini dapat menurunkan kesakitan dan kematian akibat *Covid-19*, mencapai kekebalan kelompok (*herd immunity*) untuk mencegah dan melindungi kesehatan

masyarakat, melindungi dan memperkuat sistem kesehatan secara menyeluruh, menjaga produktifitas dan meminimalkan dampak sosial dan ekonomi. Mari menyambut panggilan Ibu Pertiwi dengan berkolaborasi dan bersinergi, sehingga tanah air tercinta Indonesia merdeka dari *Covid-19*.

Daftar Rujukan

- Kompas.com. (2021). "Optimalisasi Vaksinasi *Covid-19*, Kemenkes Instruksikan Vaksinasi Tak Lagi Pandang Domisili." Diakses pada 25 Juni 2020 pukul 11.32 WIB. [<https://nasional.kompas.com/read/2021/06/25/11325261/optimalisasi-vaksinasi-Covid-19-kemenkes-instruksikan-vaksinasi-tak-lagi?page=all>]
- Medcom.id (2021). "Wakil Wali Kota Bandung Tinjau Vaksinasi Massal di Kampus Maranatha." Diakses pada 20 Mei 2021 pukul 16.49 WIB. [<https://www.medcom.id/pendidikan/berita-kampus/eN43MwrK-wakil-wali-kota-bandung-tinjau-vaksinasi-massal-di-kampus-maranatha>]
- Satuan Tugas Penanganan *Covid-19* (2020). Surat Edaran Nomor 2 Tahun 2020 tentang Pembentukan Satuan Tugas Penanganan *Covid-19* Daerah
- Satuan Tugas Penanganan *Covid-19* (2021). "Program Vaksinasi *Covid-19* Resmi Dimulai." Diakses pada 25 Juni 2020 pukul 11.32 WIB [<https://covid19.go.id/p/masyarakat-umum/program-vaksinasi-Covid-19-resmi-dimulai>]

“EKONOMI”



Ijtihad Ekonomi ala Madura Era Pandemi

Mansur

Institut Agama Islam Miftahul Ulum Pamekasan

Pos-el: elcmansur@gmail.com



A. Pendahuluan

Sempat viral di media sosial judul artikel “*Mati Corona Sala Madura*” yang dicuitkan oleh akun Twitter @Antonius061 atas nama Firmansyah, salah seorang pegiat jurnalistik Jawa Timur. Artikel tersebut ditulis ketika yang bersangkutan menjalani isolasi Mandiri di Komplek *Tanean Lanjhang* (Mansur dkk., 2020) Bani Hasyim di Desa Plakpak Kecamatan Pegantenan Pamekasan. Dalam opininya, disebutkan bahwa orang Madura percaya terhadap adanya *Covid-19*.

Pandemi ini disikapi dengan sedikit berbeda dari protokol kesehatan. Orang Madura enggan menyebut wabah ini namanya langsung, yaitu *corona* atau *Covid-19* (Fenwick, McCahery and Vermeulen, 2021). Penyebutannya dengan kalimat lain, yaitu “*panyaket jeman sateya*” (penyakit zaman sekarang) atau “*panyaket eccap*” (terjangkit influenza). Disebutkan pula cara orang Madura menghindari menyebut kata “*corona*” atau “*Covid-19*”. Alasannya, kalau sering disebut itu sama dengan zikir, yaitu penyebutan sesuatu berulang kali.

Zikir identik dengan berdoa sehingga kalau kata “*corona*” selalu disebut, dianggapnya ingin melanggengkan keberadaannya. Untuk itu, orang

Madura tidak suka menyebutkan namanya sebagai bentuk sikap tersendiri dalam menyikapi wabah ini (<https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5665033/viral-cuitan-mati-corona-ala-madura>).

Keunikan sikap seperti ini juga terjadi dalam acara pernikahan yang dilakukan secara normal tanpa memakai masker dan patuh protokol kesehatan lainnya. Diharapkan, mental tetamu tidak terbebani oleh hal-hal negatif yang berkaitan dengan *corona* tersebut (Zhou dkk., 2020). Hal ini juga dilakukan dalam ritual keagamaan lainnya, seperti salat berjemaah di masjid atau musala, tahlilan, pengajian, yasinan di malam hari, ataupun takziah ketika tetangganya meninggal dunia. Mereka seakan tidak peduli walaupun yang mati tersebut terdampak *Covid-19*. Menariknya, dalam perayaan pernikahan dan ritual keagamaan tersebut Satgas *Covid-19* ataupun pemerintah setempat tidak begitu ketat menegurnya. Sementara itu, bila terjadi di daerah lain, tuntutan masyarakat dan pemerintah tetap menjalankan perundang-undangan yang berlaku.

B. Pembahasan

1. Keliling Kampung Baca Selawat Burdah

Sejak diberlakukannya PPKM Darurat untuk Jawa-Bali mulai tanggal 3 sampai 20 Juli 2020 (<https://nasional.kompas.com/read/2021/07/01/11141591/ppkm-darurat-jawa-bali-berlaku-pada-3-20-juli-2021>) masyarakat Madura diingatkan lagi dengan wabah yang terjadi di zaman dahulu yang disebutnya dengan *tha'on* (Sempo and Salaeh, 2020). Penyakit tersebut sangat ganas karena rata-rata penderita meninggal tidak lebih dari satu hari. Di

zaman dahulu, warga masyarakat atas arahan ulama dan kiai melaksanakan pembacaan selawat burdah di malam hari sambil keliling kampung. Hal ini dianggap efektif karena selain dilakukan berjemaah, juga mendatangkan rasa nyaman dan tenang setelah melaksanakan tradisi tersebut.

Pembacaan selawat burdah sambil keliling kampung di malam hari dengan membawa obor terjadi hampir di setiap desa di Madura. Bagi yang taat melaksanakan protokol kesehatan, peserta selawat tetap menggunakan masker. Bagi desa-desa pinggiran kota dan desa warga lebih terpelajar sebagian melaksanakannya di masjid atau musala saja. Selawat burdah yang dikarang oleh Syekh Muhammad bin Said al-Busyiri (Fitriani, 2018), sebagaimana petuah para ulama Sufi diyakini mampu memberikan rasa tenang dan terhindar dari wabah dan penyakit lainnya sehingga dapat meningkatkan imun dan iman (<https://jatim.tribunnews.com/2021/07/10/warga-pamekasan-keliling-kampung-baca-selawat-burdah-sambil-bawa-obor-diyakini-ampuh-tolak-Covid-19>).

Dalam pelaksanaan selawat burdah ini pemerintah setempat juga tidak melarangnya dengan ketat karena dianggap salah satu ikhtiar dalam menyelesaikan *Covid-19* (Asmi, Yusuf and Putra, 2020). Tentu saja perilaku orang Madura ini banyak yang melanggar protokol kesehatan. Beda halnya bila terjadi di daerah lain. Bisa jadi akan terjadi benturan-benturan sosial dan politik, tetapi hal ini tidak terjadi di Madura.

2. Pelaku Usaha Mikro Perorangan

Orang Madura menyadari bahwa banyak masyarakatnya tidak disiplin terhadap protokol kesehatan, lebih tepatnya disebut *cengkal* (tidak patuh) terhadap aturan tersebut (Yulianti, 2021). Hal ini juga berlaku bagi pelaku UMKM yang ada di seputar Kota Pamekasan. Pedagang kaki lima yang biasa jualan di sekitar monumen Arek Lancor tidak diizinkan lagi berjualan di tempat tersebut. Mereka bergeser ke beberapa jalan akses di sekitarnya sejak diberlakukannya PSBB pada pertengahan Tahun 2020.

Dalam kegelisahan ekonomi tersebut, para pedagang kaki lima mencari-cari cara untuk tetap bisa jualan di tempat-tempat strategis (Sahrul M, 2020). Banyak cara yang mereka lakukan. Dalam kondisi ekonomi yang menurun drastic, orang Madura tetap melakukan kreativitasnya dengan berjualan melalui media sosial, seperti *update status WhatsApp* dan *Facebook*. Bahkan, para pelaku yang tergolong muda selalu membuat *posting-an* menarik di *Instagram*. Dengan begitu, usahanya tetap jalan.

Bagi siswa ataupun mahasiswa yang berdampak pada pembelajaran sistem daring, kondisi ekonomi keluarganya juga semakin kepepet. Mereka yang kreatif belajar berjualan secara *online* di *marketplace* dan *affiliate* lainnya. Kebanyakan mereka menjadi *reseller* yang nyaris tanpa modal itu. Bukan hanya mahasiswa dan pelajar setingkat SMA, bahkan anak SD kelas akhir pun mulai berjualan *online* yang tentu saja menggunakan *handphone* orang tuanya.

Orang tua juga menyadari bahwa perdagangan anaknya juga membantu dalam *income* keluarga, minimal meringankan uang saku anaknya.

3. Komunitas UMKM Naik Kelas

Di Pamekasan termasuk juga di beberapa kota lainnya di Indonesia mulai mengenal dengan komunitas baru yang bernama UMKM Naik Kelas yang disingkat UNK. Komunitas ini merupakan perkumpulan nirlaba yang dilahirkan dari Kadin Indonesia dengan R Teddy sebagai Ketua Umumnya (inanews.co.id). Komunitas ini sering disebut sebagai UNK Kadin walaupun secara legalitas tidak ada kaitannya dengan Kadin.

UNK ini kepengurusannya telah menyebar di hampir semua kabupaten di seluruh Indonesia. Karena terbilang masih dalam binaan Kadin Indonesia, banyak program-programnya yang langsung mencuat ke permukaan yang dipercayai oleh para pelaku usaha di tingkat nasional. Demikian pula yang terjadi di Pamekasan. Sejak terbentuknya Dewan Pengurus Daerah Kabupaten Pamekasan pada pertengahan bulan Juni 2021, pengurusnya mulai merangkul para pelaku usaha mikro di daerah perkotaan. Dalam waktu tidak terlalu lama terbentuklah kepengurusan. Program prioritas UNK Pamekasan adalah menjaring pelaku UMKM perorangan yang tersebar di seputar kota terutama di jalan-jalan utama Pamekasan. Pedagang kaki lima yang biasa mangkal di trotoar menjadi sasaran utamanya.

Selain itu, pengurus UNK Pamekasan juga melakukan sosialisasi kepada bupati Pamekasan dan

dinas-dinas terkait, serta organisasi kemasyarakatan, dengan cara berkirim surat secara resmi dan tertulis. Hal ini bertujuan untuk bersinergi dalam memberdayakan UMKM di Pamekasan yang selama ini diangkap masih 'tidur'.

4. *Online Single Submission*

Program Penjaringan anggota oleh-oleh UNK Pamekasan gayung bersambut dengan diresmikannya *online single submission risked based approach* (OSS-RBA) yang diresmikan oleh Presiden RI pada 9 Agustus 2021. *Online single submission* berbasis risiko ini merupakan pembaruan dari OSS 1.1 yang telah dipakai oleh kementerian investasi/BKPM sebelumnya. OSS-RBA sinkron dengan 1.1 kementerian dan lembaga, satu kali *submit* saja telah terhubung dengan lembaga terkait lainnya. Untuk itu, para pelaku usaha perorangan maupun badan usaha dapat mengajukan nomor izin berusaha (NIB) tanpa prosedur yang rumit dan terkesan mahal. Dengan terbitnya nomor izin Berusaha (NIB), maka para pelaku usaha mengembangkan usahanya dengan jenis usaha lainnya sesuai kode klasifikasi baku lapangan usaha indonesia (KBLI) 2020 dan secara *online* bisa langsung daftar pada situs www.oss.go.id.

Fasilitas atau pembinaan yang akan diperoleh para pelaku usaha perorangan adalah digratiskannya sistem jaminan produk halal (SJPH) dan pengajuan SNI. Ke depannya akan difasilitasi juga oleh pemerintah dalam pengurusan BP-POM dan merek dagang secara gratis pula. Layanan satu pintu seperti ini sangat membantu para pelaku usaha mikro

perorangan yang modal dan pengetahuannya masih belum memadai.

Program OSS-RBA yang dikomandani oleh kementerian investasi/BKPM juga merangkul relawan yang dinamakannya dengan garda transfumi, yaitu transformasi formal usaha mikro yang mendapatkan surat tugas dari Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil dan Menengah Republik Indonesia Nomor: B-379KUKM/Dep.2.2/VIII/2021 tertanggal 9 Agustus 2021. Garda transfumi berjumlah 250 relawan yang tersebar secara merata di lima provinsi di Jawa. Garda transfumi bermitra dengan micromentor.org yang memiliki narasumber atau instruktur yang handal dan terkenal di dunia. Micromentor ini juga didukung oleh basis data digital yang memadai. Jadi, *mandatory* relawan Garda Transfumi ada dua hal, yaitu itu membantu menerbitkan Nomor Izin Berusaha (NIB) dan mendaftarkannya di situs www.micromentor.org

C. Penutup

Paternalistik orang Madura sangat kental dalam kehidupan sehari-harinya di mana lebih memegang teguh petuah tetua dan ulama, setelah orang tuanya. Sebagaimana terpatir dalam pepatah Madura *bhuppa' bhabhu' guru rato*. *Rato* sebagai simbol negara menempati urutan terakhir. Tidak heran bila orang Madura terkesan *cengkal* (tidak patuh) protokol kesehatan karena ada nasihat tetua dan kiainya yang lebih ditaati. Relasi kiaisantiri begitu melekat dalam karakter orang Madura. Hal ini juga berlaku dalam mempertahankan kehidupan ekonomi yang merosot tajam. Upaya-upaya yang

dilakukannya berdasarkan arahan *patron*-nya. Penerbitan nomor izin berusaha (NIB) sangat membantu pelaku usaha perorangan yang selama ini tidak mendapatkan informasi yang memadai terutama selama pandemi. Komunitas UNK harus bersinergi dengan pihak UMKM, dinas-dinas terkait, dan organisasi kemasyarakatan.

Rekomendasi untuk pelaku kebijakan, hendaklah mendekati para ulama dan kiai dalam menjalankan kebijakan-kebijakan terutama yang berkaitan langsung dengan masyarakat bawah termasuk UMKM.

Daftar Rujukan

- Asmi, L. M., Yusuf, M. and Putra, D. I. (2020) 'Living Qur'an Al-Ahzab: 56 (Kajian Pemahaman Ayat Shalawat Di Majelis Al-Burdatul Mukarromah Berembang)'. UIN Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Fenwick, M., McCahery, J. A. and Vermeulen, E. P. M. (2021) 'Will the world ever be the same after COVID-19? Two lessons from the first global crisis of a digital age', *European Business Organization Law Review*, 22(1), pp. 125–145.
- Fitriani, L. (2018) 'Burdah Community studi kontstruksi kehidupan pemuda Dusun Tanjung Desa Bajeman Kecamatan Tragah Kabupaten Bangkalan'. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Mansur, M. dkk. (2020) 'Model Local Culture Tourism Berbasis Tanean Lanjhang Desa Larangan Luar Pamekasan', *PROFIT: Jurnal Kajian Ekonomi dan Perbankan Syariah*, 4(2), pp. 17–40. doi: <https://doi.org/10.33650/profit.v4i2.1634>.
- Sahrul M, S. (2020) 'Strategi Pemasaran Pedagang Kaki Lima Dalam Menarik Minat Beli Konsumen (Studi Pada Pedagang Kaki Lima Di Lapangan Pancasila Kota Palopo)'. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo.
- Sempo, M. W. and Salaeh, A. (2020) 'Kaedah Kawalan Dan Rawatan Pandemik Taun Dalam Al-Quran Dan Hadis', in. Negeri Sembilan: Universiti Sains Islam Malaysia, pp. 166–183. Available at: <https://oarep.usim.edu.my/jspui/handle/123456789/6802>.

- Yulianti, R. (2021) 'Penyuluhan Kebijakan Era Normal Baru Sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid-19 Di Kecamatan Kamal', *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*, 7(1), pp. 55-58.
- Zhou, X. dkk. (2020) 'The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19', *Telemedicine and e-Health*, 26(4), pp. 377-379.

Internet:

- <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5665033/viral-cuitan-mati-corona-ala-madura>
- <https://nasional.kompas.com/read/2021/07/01/11141591/pp-km-darurat-jawa-bali-berlaku-pada-3-20-juli-2021>
- <https://jatim.tribunnews.com/2021/07/10/warga-pamekasan-keliling-kampung-baca-selawat-burdah-sambil-bawa-obor-diyakini-ampuh-tolak-Covid-19>
- <https://www.inanews.co.id/2021/01/raden-teddy-strategi-pembinaan-dan-pengembangan-untuk-umkm-indonesia-lebih-baik/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ugyVH6lRke0&t=69s>

1
**Berbagi Cara Mengelola Keuangan
bagi Pengusaha Mikro Kecil Menengah
di Tengah Pandemi *Covid-19***

Maya Malinda
Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: maya.malinda@eco.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Pembahasan mengenai perencanaan keuangan perusahaan sudah banyak dilakukan. Namun, untuk pembahasan mengenai perencanaan keuangan pribadi maupun untuk khusus bagi Pengusaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) masih kurang. Untuk itu, pembahasan dalam pelatihan yang dilakukan adalah untuk mengedukasi para pelaku UMKM untuk dapat melakukan perencanaan keuangan yang baik dan benar. Definisi perencanaan keuangan pribadi adalah suatu proses pencapaian tujuan pribadi melalui manajemen keuangan yang terstruktur dan tepat (Malinda, 2007).

Hal yang utama dari pelatihan ini diharapkan dapat:

1. Memberi kontribusi kepada keilmuan manajemen, khususnya bidang kewirausahaan, untuk memetakan permasalahan yang dimiliki pengusaha UMKM dalam memahami perencanaan keuangan khususnya di Bojong Soang;

2. Membantu pemerintah melalui metode pelatihan yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan keuangan khususnya untuk pengusaha UMKM;
3. Menggabungkan kelimuan dari berbagai bidang, untuk meningkatkan pengetahuan keuangan pengusaha UMKM mulai dari metode, model dan aplikasi perencanaan keuangan.

Tujuan pelatihan ini adalah memberikan penjelasan mengenai perencanaan keuangan dan usaha, memberikan kesadaran pentingnya perencanaan keuangan dalam keluarga dan bidang usaha, mengimplementasikan program aplikasi yang sederhana untuk membantu pengusaha UMKM ini dalam meningkatkan kemampuannya mengelola keuangannya.

B. Pembahasan

Sebagai dosen fakultas bisnis dan juga seorang perencana keuangan memiliki tanggung jawab moral untuk dapat berbagi dalam hal pengetahuan dan pengalaman khususnya perencanaan keuangan. Untuk itu, tulisan ini menceritakan bagaimana hal yang dilakukan penulis bersama rekan-rekan dosen untuk mengadakan pelatihan pada pengusaha mikro kecil menengah (UMKM) khususnya bagaimana mengelola keuangan di masa pandemic *covid-19*. Pelaksanaannya masa bulan Desember 2020 pada 52 orang UMKM di wilayah Bojong Soang.

Pelatihan ini dibagi dalam 4 (empat) sesi penjelasan, yaitu: sesi 1 pengelolaan uang bagi UMKM; sesi 2 manajemen AMPLOP; sesi 3 sadar pajak; sesi 4 aplikasi perencanaan keuangan.

1. Sesi 1 membahas mengenai apa tujuan perencanaan Keuangan, alasan kebutuhan seseorang atau keluarga dan pengusaha untuk dapat mengelola keuangannya dengan baik, dana darurat yang harus di sediakan, faktor risiko untuk pengusaha.
2. Sesi 2 membahas pengelolaan keuangan dengan akronim AMPLOP (Malinda, 2018), yaitu:
 - a. A (atur anggaran);
 - b. M (menabung);
 - c. P (pembayaran utang atau cicilan);
 - d. L (laksanakan dengan disiplin);
 - e. O (omongkan dengan keluarga);
 - f. P (pencatatan rutin).
3. Sesi 3 membahas mengenai hak dan kewajiban wajib pajak, pajak usaha yang harus di bayar, mana yang bebas pajak, termasuk aturan dari sobatpajak.com (2021).
4. Sesi 4 membahas pengenalan aplikasi pengelolaan keuangan yang dibuat oleh dosen-dosen di Universitas Kristen Maranatha untuk digunakan oleh para UMKM.

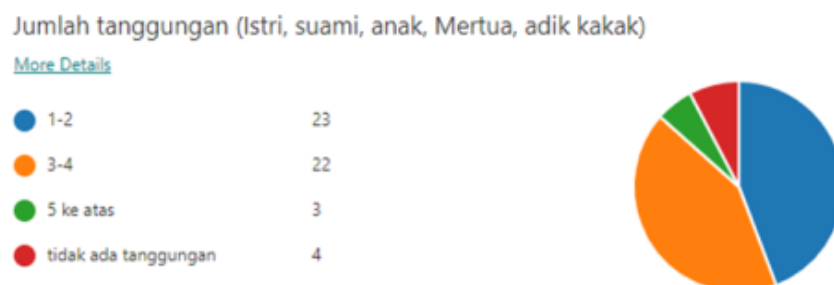
Setelah pelatihan dilaksanakan evaluasi pada UMKM, hasilnya dijelaskan pada gambar dan juga hasil jawaban pernyataan yang diberikan di bawah ini.



Gambar 1 Jenis Usaha UMKM

Gambar 1 menjelaskan jenis usaha UMKM, terdiri atas 13 orang usaha dagang di luar makanan, 10 orang

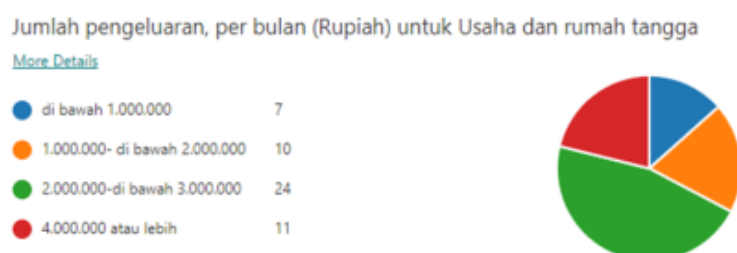
jenis jasa, 20 orang dagang makanan, dan sisanya 9 orang jenis usaha lainnya. Dengan demikian, kesimpulan awal adalah hampir 40% jenis yang paling banyak adalah dagang makanan yang memiliki risiko cukup tinggi. Maka penting untuk pengelolaan risiko dan pengelolaan uang yang lebih baik.



Gambar 2 Jumlah Tanggungan

Gambar 2 menjelaskan jumlah tanggungan responden para UMKM, dimana yang paling banyak jumlahnya adalah yang memiliki tanggungan keuangannya 1-2 dan 3-4 orang, yang memiliki persentase berimbang di atas 40%.

Semakin banyak jumlah tanggungan, maka harus semakin banyak dana darurat yang harus disediakan oleh kepala keluarga (Malinda, 2007).



Gambar 3 Jumlah Pengeluaran Perbulan

Dari Gambar 3 terlihat bahwa mayoritas pengusaha yang menjadi responden ini hampir 50% nya adalah antara Rp2.000.000-Rp3.000.000. Hal ini menunjukkan perlunya perencanaan dan pengelolaan dana lebih baik,

karena/hari harus mengelola Rp70.000-Rp100.000 untuk memenuhi biaya hidup keluarganya.

Jumlah Aset yang Dimiliki untuk Usaha (tidak termasuk tanah dan bangunan)

[More Details](#)

- Paling banyak Rp 50.000.000,-... 35
- Rp 50.000.000,- s/d Rp 500.00... 8
- Rp 500.000.000,- s/d Rp 1.000... 9
- Rp 500.000.000,- s/d Rp 1.000... 9



Gambar 4 Jumlah Aset

Gambar 4 menjelaskan bahwa mayoritas pengusaha adalah kategori mikro karena 35 pengusaha hartanya di bawah Rp50.000.000 berdasarkan Undang-Undang yang mengatur tentang UMKM adalah UU No. 20/2008. (<https://www.ukmindonesia.id>, 2020). Walaupun tahun 2021 telah keluar aturan baru mengenai kriteria UMKM berdasarkan PP Nomor 7 Tahun 2021, bahwa untuk pendirian dan pendaftaran usaha mikro, kriteria modal usaha yang disyaratkan haruslah memiliki modal sampai dengan paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah), tidak termasuk tanah dan bangunan tempat usaha. Namun, kesimpulan tetap bahwa pengusaha di Bojong Soang yang menjadi responden mayoritas pengusaha Mikro.

. Masukan pelatihan apa yang berguna untuk meningkatkan pengelolaan keuangan anda dan usaha

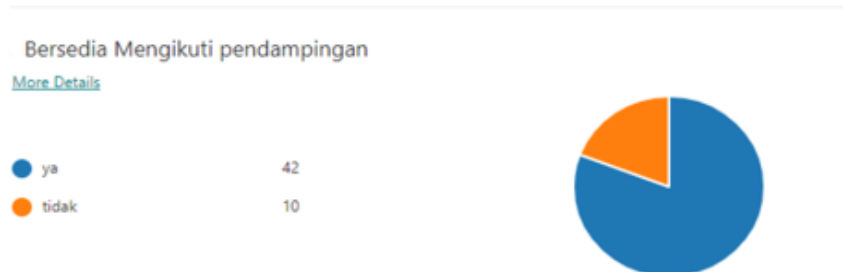
[More Details](#)

- pelatihan perencanaan keuan... 36
- pelatihan penggunaan aplikas... 10
- pelatihan jasa keuangan (bank... 2
- pelatihan perhitungan pajak 1
- Other 3



Gambar 5 Topik Pelatihan

Gambar 5 menjelaskan adanya kebutuhan untuk pelatihan perencanaan keuangan lanjutan supaya lebih paham dalam pelaksanaannya.



Gambar 6 Kesedian Responden Mengikuti Pendampingan

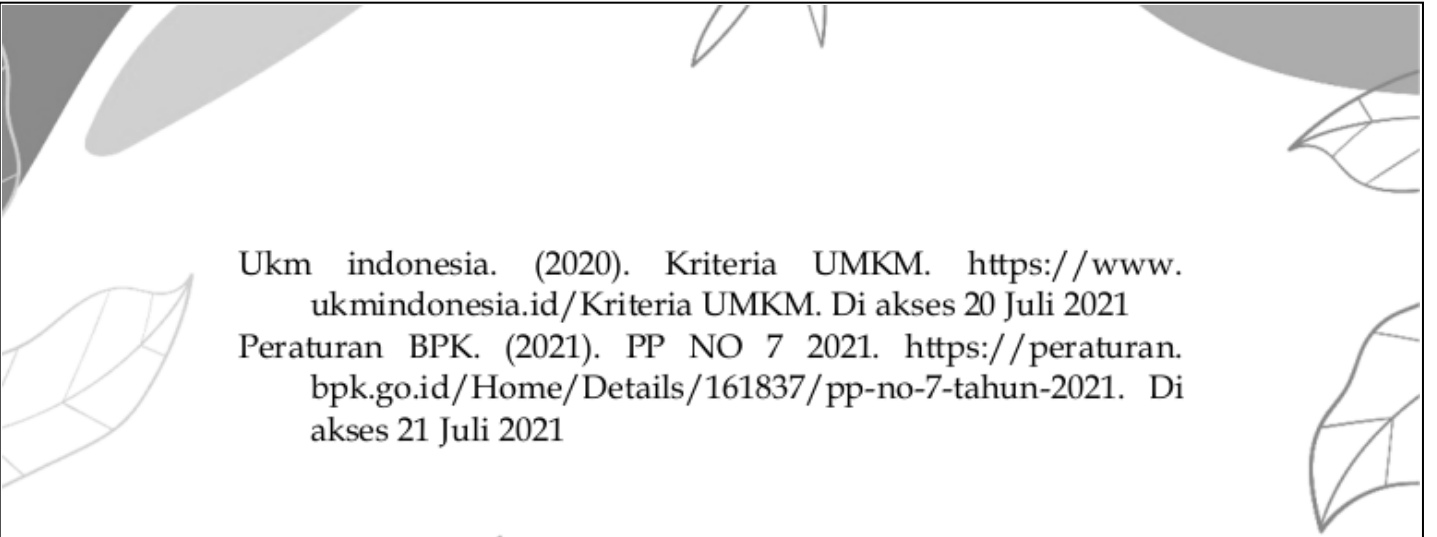
Gambar 6 menjelaskan jumlah responden yang bersedia untuk mendapatkan pendampingan. Dari 52 responden, ada 42 orang yang bersedia untuk didampingi dalam proses perencanaan keuangan ini.

C. Penutup

Simpulan untuk temuan pada pelatihan perencanaan keuangan bagi UMKM di daerah Bojong Soang bermanfaat dan juga terlihat antusiasme peserta pelatihan untuk mau mengikuti proses pendampingan perencanaan keuangan. Namun, masih ada kendala di masa pandemi *Covid-19* ini untuk proses pendampingan secara *online* yang belum dapat direalisasikan.

Daftar Rujukan

- Malinda, M. (2007). Perencanaan Keuangan Pribadi. Penerbit Andi Offset.
- Malinda, M. (2018). Perencanaan Keuangan, Dilengkapi Tanya Jawab Seputar Perencanaan Keuangan Penerbit Andi.
- Sobatpajak.com. (2021). <https://www.sobatpajak.com/> Skema Perubahan atas Tarif PPh UMKM Berbadan PT Tahun 2021. Di akses 20 Juli 2021



Ukm indonesia. (2020). Kriteria UMKM. [https://www.ukmindonesia.id/Kriteria UMKM](https://www.ukmindonesia.id/Kriteria%20UMKM). Di akses 20 Juli 2021
Peraturan BPK. (2021). PP NO 7 2021. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/161837/pp-no-7-tahun-2021>. Di akses 21 Juli 2021

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.maranatha.edu

Internet Source

11%

2

digilib.esaunggul.ac.id

Internet Source

2%

Exclude quotes On

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On