



UPAYA MELAKSANAKAN EDUKASI KEPADA MASYARAKAT TENTANG PENTINGNYA KESEHATAN MENTAL MASA PANDEMI COVID-19

Oleh

Puspita Puji Rahayu¹, Priscilla Titis Indiarti²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Nasional Karangturi

E-mail: ¹puspitapujirahayu@gmail.com, ²titis.psi21@gmail.com

Article History:

Received: 06-12-2021

Revised: 11-01-2022

Accepted: 20-02-2022

Keywords:

Online, Mental Health, Stress Management, Self-Love

Abstract: *One form of the Tridharma of Higher Education is the implementation of community service activities. National University of Karangturi as one of the institutions of higher education, seeks to help prepare the community to face the new normal by trying to share information and knowledge from the psychological aspect. Mental health affects how a person thinks, feels, acts, and makes decisions, as well as how a person handles stress and interacts with people so it is very important to have a healthy mentality. In order to interact and do activities well in society and avoid mental illness, it is important to always maintain mental health, this is the goal to be achieved through this activity. The benefits for participants are helping determine how to manage stress, relate to other people and be able to love yourself so that you are mentally healthy. Based on the results of the evaluation of the activities, it can be concluded that the online seminar activities received a good and positive assessment from the participants, so they want other seminar activities that are sustainable.*

PENDAHULUAN

Sebagaimana diamanatkan dalam UU Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, dan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2009 tentang Dosen, disebutkan bahwa dosen adalah pendidik profesional dan ilmuwan dengan tugas utama mentransformasikan, mengembangkan dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni melalui pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Dalam Undang-Undang pendidikan tinggi, disebutkan bahwa pengabdian kepada masyarakat adalah kegiatan sivitas akademika yang memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan masyarakat dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Berkaitan dengan Pandemi Covid-19 yang menyerang berbagai negara, salah satunya Indonesia. Pandemi penyakit virus corona 2019 (COVID-19) bukan hanya mengancam kesehatan fisik, tetapi juga telah mengancam kesehatan mental banyak orang. Penyakit yang telah menelan 269 ribu korban jiwa di seluruh dunia hingga 7 Mei 2020 ini telah menimbulkan banyak kekhawatiran di kalangan masyarakat. Setiap menit, masyarakat selalu dikejutkan oleh berita dan informasi seputar COVID-19, baik melalui TV, media sosial, serta internet.



Tak heran jika banyak masyarakat mengalami gangguan mental di tengah pandemi penyakit yang ditimbulkan oleh virus novel corona tersebut. Beberapa gangguan mental yang kerap timbul dewasa ini misalnya mudah terbawa emosi, stres, cemas berlebihan, depresi, dan sebagainya. Kecemasan dan gangguan mental ini kemudian akan menimbulkan ketidakseimbangan di otak, yang pada akhirnya timbul menjadi gangguan psikis, atau disebut juga psikosomatik. Ketika seseorang mengalami gejala psikosomatik, maka ia bisa merasakan gejala seperti penyakit COVID-19, yakni merasa demam, pusing, atau sakit tenggorokan, padahal suhu tubuhnya normal. Menurut Ika (2020) masalah lain yang muncul terkait dengan pandemi, yaitu kerentanan mental pada pasien yang telah sembuh dari Covid-19 juga menjadi persoalan besar dalam kesehatan mental di tengah pandemi ini. Hal tersebut terjadi karena masih adanya stigma atau pelabelan pada pasien di masyarakat. Stigma di masyarakat ini menjadikan pasien yang sembuh dari Covid-19 memiliki kekhawatiran yang lebih tinggi dibanding saat belum terpapar Covid-19 (Rasyid, 2020).

Allianz (2020) setiap orang perlu menjaga kesehatan mental untuk menghindari keluhan fisik yang muncul akibat stres. Karena, ketika seseorang stres, maka sistem imun dalam tubuh akan berkurang. Ini akan menyebabkan tubuh mudah terserang penyakit (www.allianz.co.id). Tamin (2021) menyatakan bahwa yang disebut WHO (World Health Organisation), sebagai orang yang sehat secara mental, jika ia dapat menyadari kemampuannya, dapat menangani stres dalam hidupnya sehari-hari, dapat bekerja dengan produktif, serta dapat berkontribusi untuk sekitarnya. Kesehatan mental adalah bagian dari kesehatan yang tidak bisa dilepaskan. Sehat secara mental adalah keadaan ketika individu merasa sejahtera, baik secara psikologis, emosional, ataupun secara sosial. Kesehatan mental berpengaruh terhadap bagaimana seseorang berpikir, merasa, bertindak, serta membuat keputusan, juga bagaimana seseorang menangani stres dan berinteraksi dengan orang lain. Kesehatan mental merupakan hal penting yang perlu dijaga. Ini tidak hanya berlaku pada orang dewasa yang sedang produktif, anak-anak, remaja, bahkan orang lanjut usia pun harus peka dan sadar terhadap kesehatan mental (Mu'zizat, 2021). Menurut Lararenjana (2021) kesehatan mental penting di setiap tahap kehidupan, dari masa kanak-kanak dan remaja hingga dewasa.

Menurut Nareza (2020) orang dengan kesehatan mental yang prima dapat beraktivitas secara produktif dan menggunakan potensi yang dimilikinya dengan maksimal. Seseorang juga akan mampu berpikir secara positif dan jernih ketika dihadapkan dengan berbagai persoalan. Hal ini akan menuntun dirinya untuk menjadi lebih baik dalam menyikapi masalah (www.alodokter.com). Mental yang sehat juga baik untuk kehidupan sosial. Orang dengan mental yang sehat akan dapat berkomunikasi lebih baik, mudah bergaul, dan memiliki pertemanan yang sehat. Bahkan, mereka juga lebih mampu memberikan kontribusi yang baik pada komunitas atau orang-orang di sekitarnya. Universitas Nasional Karangturi Semarang sebagai salah satu lembaga pendidikan tinggi, berupaya untuk membantu mempersiapkan masyarakat dalam menghadapi new normal berupa membagikan informasi pengetahuan dari aspek psikologis.

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah yang menjadi pertimbangan dalam menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk webinar ini yaitu bahwa banyak orang yang berada pada situasi pandemi, seperti pandemi COVID-19 sekarang ini, bisa membuat orang lebih rentan mengalami penyakit mental. Kerentanan mental pada pasien yang telah sembuh dari Covid-19 juga menjadi persoalan besar dalam kesehatan



mental di tengah pandemi ini. Hal tersebut terjadi karena masih adanya stigma atau pelabelan pada pasien di masyarakat. Stigma di masyarakat ini menjadikan pasien yang sembuh dari Covid-19 memiliki kekhawatiran yang lebih tinggi dibanding saat belum terpapar Covid-19 (Ika, 2020). Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat berkaitan dengan kesehatan mental perlu di selenggarakan. Penyelenggaraan webinar “Kesehatan Mental” Webinar ini dirancang sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sebagai salah satu upaya membantu menjaga kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini berupa webinar akan disajikan oleh dosen Fakultas Psikologi Universitas Nasional Karangturi.

METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan secara daring (online) dengan menggunakan aplikasi Zoom dan Youtube. Pemateri dan peserta akan berkomunikasi dengan menggunakan media internet. Pelaksanaan Pengabdian Kepada masyarakat ini dilakukan dengan empat tahap, dimana tahapan pertama merupakan tahap persiapan. Pada tahap ini kelompok pengabdian melakukan survei pendahuluan untuk melihat kondisi di lapangan dan menentukan sasaran dalam webinar.

Dalam tahap ini masyarakat yang di undang dari berbagai macam usia baik anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia, karena sehat mental penting untuk segala kalangan usia. Dwiputra (2020) menyatakan bahwa kesehatan mental anak sama pentingnya dengan orang dewasa. Bahkan, dapat berkaitan dengan kemampuan bersosialisasinya ketika dewasa nanti. Kesehatan mental menjadi isu serius di kalangan anak remaja. Isu stres, depresi, dan bipolar makin sering terdengar datang dari anak remaja tersebut. Bahkan, tak jarang beberapa remaja menjadi rentan bunuh diri karena orang tua tidak mengenali kesehatan mental tersebut sejak awal. Salah satu yang dapat mempengaruhi kondisi mental anak-anak masa pandemi yaitu keterbatasan melakukan aktivitas dan perubahan aktivitas (Andini, 2021).

Pada tahap persiapan kegiatan ini, juga diawali dengan membuat poster yang dibagikan kepada masyarakat melalui sosial media, baik instagram, grup whatsapp maupun grup telegram. Selama satu minggu sebelum acara berlangsung, tim panitia menyebarkan secara masif dan konsisten informasi terkait adanya acara seminar online pengabdian kepada masyarakat yang akan diadakan tersebut.



Gambar 1. Poster Kegiatan Seminar Online

Google form pendaftaran kegiatan dibuka pada hari Kamis tanggal 21 Januari 2021 sampai dengan hari Jumat tanggal 28 Januari 2021 pukul 23:59. Tahap selanjutnya



merupakan tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dimana dalam tahap ini tim Pengabdian Kepada Masyarakat melakukan kegiatan memberikan pemahaman tentang kesehatan mental, memahami cara mencintai diri sendiri demi sehat mental, memahami fungsi manajemen stress bagi individu dan pemahaman tentang cara mengatasi stres melalui dukungan sosial dan keteguhan hati. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi dalam grup whatsapp. Adapun langkah-langkah dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

Langkah 1: Peserta seminar diberikan materi tentang manajemen stres dalam menghadapi pandemi covid-19

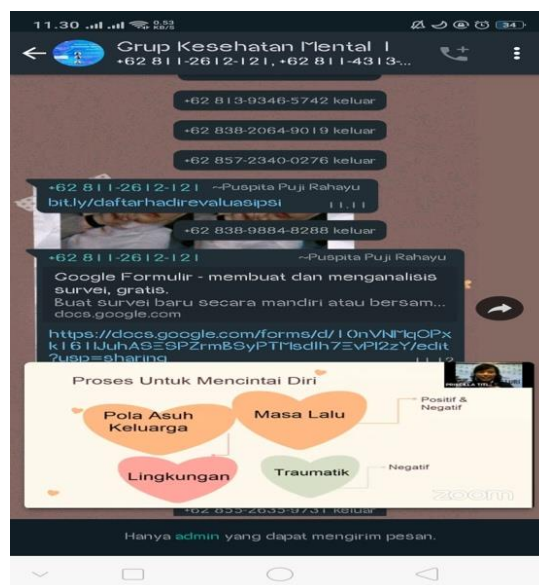
Langkah 2: Peserta seminar diberikan materi tentang cara mencintai diri sendiri dalam menghadapi pandemi covid-19.

Langkah 3: Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya pada narasumber terkait materi yang diberikan. Kesempatan tanya jawab ini diberikan untuk memperjelas keraguan serta ketidaktahuan peserta tentang materi yang disampaikan.

Langkah 4: Pembagian doorprize bagi peserta aktif yang bertanya secara terpilih, sebagai apresiasi atas keikutsertaan kegiatan.

Langkah 5: Peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi bersama di grup whatsapp, selama satu minggu guna pendampingan.

Berikut grup whatsapp yang dibuat guna diskusi berkelanjutan selama satu minggu.



Gambar 2. Bukti Grup Whatsapp Kegiatan Seminar Online

HASIL

Hasil pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilakukan 29 Januari 2021. Sebanyak 211 peserta yang hadir dari berbagai kota di Indonesia. Sebanyak 54 kota dari seluruh Indonesia, berbagai macam provinsi. Peserta terbanyak dapat dilihat dari Berikut merupakan diagram provinsi sebaran peserta terbanyak yang mengikuti kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.



Diagram 1. Peserta Asal Peserta Terbanyak

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa peserta dari berbagai provinsi. Provinsi Jawa Tengah sebesar 41%, Jawa Timur 19%, Jawa Barat 31% dan provinsi lain 8%. Peserta terbanyak didominasi dari peserta yang berasal dari provinsi Jawa Tengah.

Usia peserta seminar online dapat terlihat dari diagram berikut:

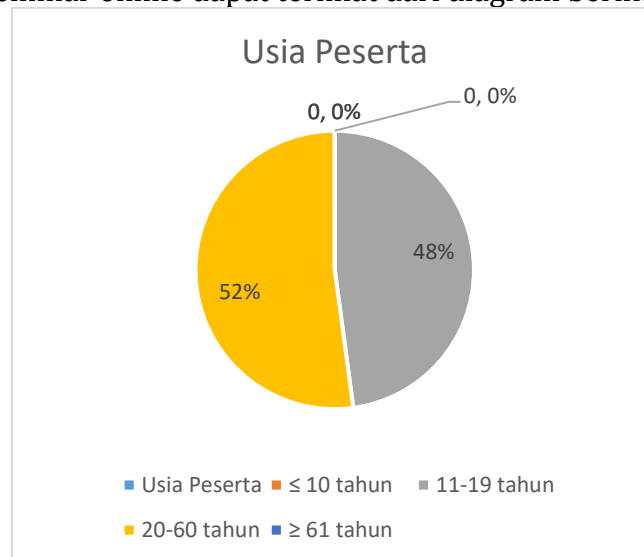


Diagram 1. Kelompok Usia Peserta

Berdasarkan Diagram 1. Peserta dengan usia ≤ 10 tahun dan ≥ 61 tahun sebanyak 0 orang peserta, 11-19 tahun sebanyak 101 orang peserta dengan persentase 28%, 20-60 tahun sebanyak 110 orang peserta dengan persentase 52%.

Selain itu, peserta seminar online dari latar belakang pendidikan sebagai berikut:

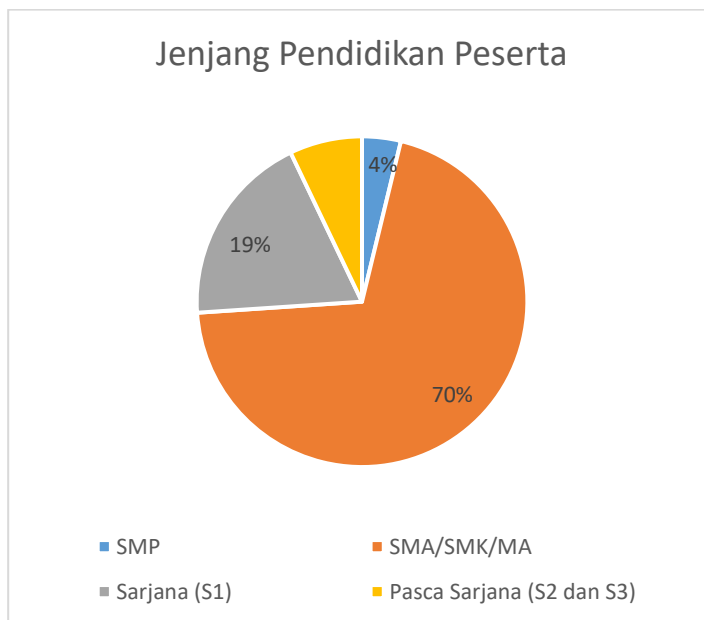
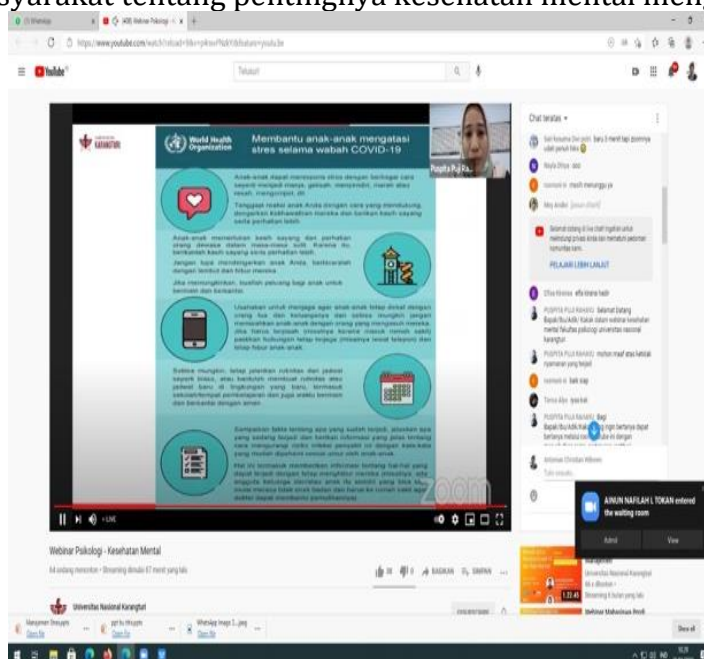


Diagram 2. Latarbelakang Pendidikan Peserta

Berdasarkan Diagram 2. Peserta dengan latarbelakang pendidikan SMP sebanyak 8 orang peserta dengan persentase 4%, SMA/SMK/MA sebanyak 148 orang peserta dengan persentase 70%, Sarjana (S1) sebanyak 40 orang dengan persentase 19%, Pasca Sarjana (S2 dan S3) sebanyak 15 orang peserta dengan persentase 7%.

Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat merupakan kewajiban *civitas academica* Perguruan Tinggi. Selain kompetensi akademik dan komitmen sosial, kegiatan ini butuh kesamaan langkah, kesepahaman, kerjasama, dan koordinasi diantara para pihak. Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental menghadapi Covid-19.



Gambar 3. Focus Group Discussion Materi Manajemen Stres



Gambar 4. Focus Group Discussion Materi Cara Mencintai Diri Sendiri

Diharapkan peserta seminar dapat menambah wawasan pengetahuan baru sehingga menjadi modal bagi peserta untuk sehat mental agar tidak mudah terpapar covid-19 dengan upaya sehat mental dan menjaga kesehatan psikis. Kesehatan mental dan fisik adalah komponen yang sama pentingnya secara keseluruhan. Penyakit mental, terutama depresi, meningkatkan risiko berbagai jenis masalah kesehatan fisik, terutama kondisi jangka panjang seperti stroke, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung (Fadli, 2021)

Kesehatan mental juga sangat berpengaruh dalam kesejahteraan hidup baik secara fisik maupun sosial. Hal-hal yang selalu ada setiap harinya di dalam diri kita seperti pengambilan keputusan, cara berpikir, dan bertindak saling terkait pada kesehatan mental yang kita miliki. Seseorang akan menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dan dapat bekerja secara produktif (Yuliandari, 2018)

Acara seminar secara online ini dipandu oleh 2 orang Dosen dan 1 orang Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Nasional Karangturi. Dampak positif yang dapat setelah mengikuti seminar secara online ini, peserta dapat membantu menentukan cara mengelola stres, berhubungan dengan orang lain, dan mampu mencintai diri agar untuk sehat mental, agar tidak mudah terpapar Covid-19.

Hasil pengisian formulir evaluasi seminar secara online ini diperlihatkan pada Tabel berikut. Komponen evaluasi menggunakan tipe skala likert yaitu 4 (sangat sesuai), 3 (sesuai), 2 (tidak sesuai), 1 (sangat tidak sesuai):

Tabel 1. Evaluasi Seminar Secara Online

No.	Komponen Evaluasi	Skor Rata-rata
1	Kualitas Audio yang memadai	3.08
2	Kualitas Video yang memadai	3.18
3	Ketepatan waktu dalam penyelenggaraan acara	2.98
4	Moderator/fasilitator dapat menyampaikan dengan jelas saat membawakan acara	3.28
5	Kesesuaian topik webinar ini dengan kebutuhan informasi/solusi bagi Anda	3.31
6	Cara/teknik penyajian narasumber disampaikan secara menarik	3.33



7	Narasumber menguasai materi yang dibahas	3.40
8	Narasumber dapat mengelola waktu dengan baik	3.27

Berdasarkan Tabel 1, hasil evaluasi yang didapatkan untuk setiap komponen evaluasi berada pada nilai rata-rata terendah yaitu 2.98 pada komponen evaluasi ketepatan waktu dalam penyelenggaraan dan nilai rata-rata tertinggi yaitu 3.40 pada komponen evaluasi narasumber menguasai materi yang di bahas. Berdasarkan hasil evaluasi dapat disimpulkan bahwa kegiatan seminar online tersebut mendapatkan penilaian evaluasi yang baik dan positif dari para peserta. Selain itu, sebagian besar peserta juga berkeinginan jika diadakan webinar selanjutnya mengangkat topik perkuliahan daring dan time manajemen saat pandemi. Sertifikat webinar diberikan pada tanggal 15 Februari 2021 kepada peserta dalam bentuk digital melalui alamat email yang didaftarkan oleh peserta. Menurut Fajar (2018), individu yang mengikuti seminar atau di bekali pengetahuan tentang kesehatan mental maka akan lebih peduli terhadap kesehatan dan memungkinkan dalam kondisi sehat sehingga tidak mengganggu aktivitas dan pekerjaan sehari-hari.

KESIMPULAN

Animo dan antusiasme masyarakat dalam merespon kegiatan seminar secara online ini cukup besar dengan pendaftar sebanyak 332 orang peserta, dengan peserta terdaftar dan hadir dalam kegiatan hingga akhir sebanyak 211 peserta. Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu berupa memberikan informasi dan mengedukasi tentang kesehatan mental, telah dilaksanakan dengan baik. Diharapkan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memberikan manfaat kepada semua pihak yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat ini. Kegiatan seminar dan pendampingan seperti ini perlu dilakukan, banyak menghabiskan waktu di rumah memang tidak mudah bagi sebagian besar orang, terlebih apabila dilakukan dalam kurun waktu yang lama. Stres, gelisah, kecemasan, dan depresi merupakan kondisi mental yang marak terjadi saat pandemi. Makanya, memiliki kondisi mental dan pemikiran yang sehat adalah amunisi bagi tubuh agar terhindar dari penyakit, termasuk Covid-19.

Beberapa saran dari peserta seminar online diantaranya:

1. Kegiatan untuk dapat dilaksanakan secara tepat waktu.
2. Dapat dilakukan pengabdian lebih lanjut, dengan tema-tema menarik lainnya.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis ucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Nasional Karangturi yang telah mendanai dan menyetujui pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema kesehatan mental.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Allianz. (2020). Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental di Samping Kesehatan Fisik Saat Pandemi Covid-19. Dapat diakses melalui: <https://www.allianz.co.id/explore/pentingnya-menjaga-kesehatan-mental-di-samping-kesehatan-fisik-saat-pandemi-covid19.html>
- [2] Andini, W.(2021). 11 Cara Menjaga Mental Anak Di Tengah Pandemi Covid-19. Dapat



- diakses melalui: <https://www.orami.co.id/magazine/cara-menjaga-kesehatan-mental-anak-saat-pandemi/>
- [3] Dwiputa. (2019). Kesehatan Mental Anak Sejak Dini Harus Diperhatikan, Ini Alasannya!. Dapat di akses melalui: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3635531/kesehatan-mental-anak-sejak-dini-harus-diperhatikan-ini-alasannya>
- [4] Fadli, R. (2021). Depresi. Dapat diakses melalui: <https://www.halodoc.com/kesehatan/depresi>
- [5] Fajar, T. (2018). Gelar Seminar Kesehatan MNC Life Beberkan Pentingnya Manfaat Asuransi. Dapat diakses melalui: <https://economy.okezone.com/read/2018/08/13/320/1935780/gelar-seminar-kesehatan-mnc-life-beberkan-pentingnya-manfaat-asuransi>
- [6] Ika, (2020). Psikiater UGM Paparkan Tiga Masalah Besar Kesehatan Mental di Tengah Pandemi Corona. Dapat di akses melalui: <https://www.ugm.ac.id/id/berita/20213-psikiater-ugm-paparkan-tiga-masalah-besar-kesehatan-mental-di-tengah-pandemi-corona>
- [7] Lararenjana, E. (2021). Pentingnya Kesehatan Mental dan Cara Menjaganya, Baca Lebih Lanjut. Dapat diakses melalui:
- [8] <https://www.merdeka.com/jatim/pentingnya-kesehatan-mental-dan-cara-menjaganya-baca-lebih-lanjut-klm.html>
- [9] Mu'zizat, M. (2021). Kesehatan Mental Bagian Dari Kesejahteraan. Dapat diakses melalui: <https://retizen.republika.co.id/posts/11378/kesehatan-mental-bagian-dari-kesejahteraan>
- [10] Mulyorejo. (2021). Menjaga Kesehatan Mental Di Tengah Pandemi. Dapat diakses melalui: <https://ners.unair.ac.id/site/lihat/read/1002/menjaga-kesehatan-mental-di-tengah-pandemi>
- [11] Nareza, M. (2020). Kesehatan Mental: Pengertian, Jenis, dan Cara Menjaganya. Dapat diakses melalui: <https://www.alodokter.com/cari-tahu-informasi-seputar-kesehatan-mental-di-sini>
- [12] Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2009 tentang Dosen
- [13] Rasyid, S. (2020). Pandemi COVID-19 Munculkan Persoalan Kesehatan Mental, Ini Kata Pakar UGM, Dapat diakses melalui: <https://www.merdeka.com/jateng/pandemi-covid-19-munculkan-persoalan-kesehatan-mental-ini-kata-pakar-ugm.html>
- [14] Tamin, R. (2021). 7 Cara yang Dapat Dilakukan Untk Menjaga Kesehatan Mental. Dapat diakses melalui: <https://www.alodokter.com/tidak-hanya-sehat-badan-kesehatan-mental-juga-penting-dijaga>
- [15] Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen
- [16] Yuliandari, E. (2018). Kesehatan Mental Anak dan Remaja. Yogyakarta: Graha Ilmu



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN