

EDUKASI KESEHATAN MENTAL DAN MOTIVASI BELAJAR

Dewi Alaika Atqiyaa¹, Frida Adzanni Syalsabilla², Nurul Faizah Safira Dewi Sarah³, Reza Alerio Reihan^{4*}, Lusi Andriyani⁵

¹Prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Fak. Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

^{2,3,4} Prodi Ilmu Komunikasi, Fak. Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

⁵ Prodi Ilmu Politik, Fak. Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

*Email : rezaalerio17@gmail.com

ABSTRAK

Awal tahun 2020 adalah tahun di mana orang-orang mengenal virus mengerikan yang sekarang dikenal sebagai Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Lamanya Covid-19 menyerang kesehatan bahkan kehidupan masyarakat di dunia menyebabkan perubahan pola hidup normal manusia. Perubahan tersebut membawa dampak pada kesejahteraan mental manusia karena harus mengalami efek merugikan yang ditimbulkan oleh virus tersebut. Kesehatan mental yang ada di masyarakat adalah panic buying, kecemasan, stres, ketakutan, depresi, masalah seksualitas, beracun, penyalahgunaan obat dan alkohol, gangguan psikosomatik, dll. Cara menjaga kesehatan mental dan mencegahnya dari masalah antara lain mengkonsumsi makanan bergizi, membangun hubungan baik dengan keluarga dan teman, melakukan meditasi untuk mengendalikan kecemasan, memilah informasi dengan bijak, meminta bantuan profesional, dan sebagainya. Program kegiatan kepada masyarakat ini merupakan bentuk kerja sama yang dilaksanakan antara dosen dengan mahasiswa yang bertujuan untuk membangun semangat masyarakat di bidang sosial dan ekonomi dalam melawan covid. Kegiatan yang dilakukan adalah membuat poster tentang Kesehatan Mental, Motivasi Belajar, pendampingan belajar, dan yang terakhir Santunan atau Donasi. Melalui program kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan mampu menimbulkan kesadaran kembali pada masyarakat untuk peduli terhadap kesehatannya dan sekitarnya.

Kata Kunci : Covid-19, KKN Online, Kesehatan Mental, UMJ

ABSTRACT

The beginning of 2020 was the year that people got to know the terrible virus now known as Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). The length of time Covid-19 attacks the health and even the lives of people in the world has caused changes in the normal pattern of human life. These changes have an impact on the mental well-being of humans because they have to experience the detrimental effects caused by the virus. Mental health problems that exist in society are panic buying, anxiety, stress, fear, depression, toxic masculinity, drug and alcohol abuse, psychosomatic disorders, etc. Ways to maintain mental health and prevent problems include eating nutritious foods, building good relationships with family and friends, doing meditation to control anxiety, sorting information wisely, asking for professional help, and so on. This program of activities for the community is a form of cooperation carried out between lecturers and students which aims to build community spirit in the social and economic fields in fighting Covid. The activities carried out are making posters about Mental Health, Learning Motivation, learning assistance, and the last one is Compensation or Donations. Through the program of community service activities carried out, it is able to raise awareness again in the community to care about their health and surroundings.

Keywords: Covid-19, KKN Online, Mental Health, UMJ

1. PENDAHULUAN

Ada awal tahun 2020, dunia sedang waspada dengan sebuah virus yang disebut

dengan corona virus yang menyebabkan penyakit COVID-19. COVID-19 menimbulkan penyakit mulai dari flu hingga

dapat menimbulkan penyakit yang berat seperti Middle East Respiratory Syndrome atau yang disebut dengan MERS-CoV dan penyakit Severe Acute Respiratory Syndrome atau yang disebut dengan SARS-CoV1. COVID-19 diakibatkan oleh jenis coronavirus yang baru. Virus ini adalah jenis virus yang baru sehingga penyakit ini belum dikenal hingga terjadinya wabah COVID-19 di Wuhan, China pada bulan Desember 2019. Kasus penyakit COVID-19 muncul dan menginfeksi manusia pertama kali di provinsi Wuhan, China.

Lamanya Covid-19 menyerang kesehatan bahkan kehidupan masyarakat di dunia menyebabkan perubahan pola hidup normal manusia. Perubahan tersebut membawa dampak pada kesejahteraan mental manusia karena harus mengalami efek merugikan yang ditimbulkan oleh virus tersebut. Kesehatan mental yang ada di masyarakat adalah panic buying, kecemasan, stres, ketakutan, depresi, maskulinitas beracun, penyalahgunaan obat dan alkohol, gangguan psikosomatik, dll. Cara menjaga kesehatan mental dan mencegahnya dari masalah antara lain mengkonsumsi makanan bergizi, membangun hubungan baik dengan keluarga dan teman, melakukan meditasi untuk mengendalikan kecemasan, memilah informasi dengan bijak, meminta bantuan profesional, dan sebagainya.

Di masa pandemi yang serba sulit ini tidak hanya ketahanan fisik, tapi ketahanan psikis juga turut diuji. Kesehatan mental merupakan salah satu faktor utama yang mendukung kita supaya bisa melalui keadaan yang serba sulit ini. Dalam menjaga kesehatan mental kita bisa melakukan penyesuaian diri dengan cara mengatur pola pikir dan juga menumbuhkan motivasi. Selain itu berpegang teguh dengan aspek religiusitas juga sangat berpengaruh dalam meningkatkan pola pikir yang positif. Hal lainnya yaitu hobi. Hobi membantu kita untuk melepaskan stres.

Selain dari diri sendiri, kondisi lingkungan dan orang-orang sekitar juga menentukan kondisi mental health.

Semangat belajar dapat dimiliki dengan meningkatkan motivasi belajar. Motivasi belajar adalah sebuah penggerak atau pendorong yang membuat seseorang akan tertarik kepada belajar sehingga akan belajar secara terus-menerus. Motivasi yang rendah dapat menyebabkan rendahnya keberhasilan dalam belajar sehingga akan merendahkan prestasi belajar. Oleh karena itu, Penyuluhan Kesehatan Mental & Motivasi Belajar diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan. Dengan demikian anak tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan mental & motivasi belajar. Tujuan penyuluhan kesehatan mental & motivasi belajar adalah mengubah perilaku anak dalam mengatur pola pikir dan juga menumbuhkan motivasi belajar mereka. Menjaga kesehatan mental tidak timbul begitu saja, tetapi harus dibiasakan sejak kecil. Anak-anak merupakan agen perubahan untuk memberikan edukasi baik untuk diri sendiri dan lingkungannya.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan KKN UMJ Tahun 2021 dilakukan di Rumah Asuh Yayasan Al Abqo Ziyadah yang beralamat di Jl. Surya Kencana, Pamulang Barat, Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan, Banten 15417. Luas wilayah Kecamatan Pamulang 26,82 Ha terdapat 8 Kelurahan dengan Jumlah Penduduk 178.384 jiwa : 176.996 jiwa penduduk laki-laki dan 181.426 penduduk perempuan. Batas Wilayah a. Utara : Kecamatan Ciputat dan Ciputan Timur, b. Selatan : Kota Depok Prov. Jawa Barat , c. Barat : Kecamatan Serpong dan Kecamatan Setu, d. Timur : Kota Jakarta Selatan Prov. DKI Jakarta



Gambar 1. Denah Lokasi Mitra

MASALAH

Dikarenakan masih tingginya angka penularan covid-19 saat ini, perlu adanya peningkatan pengetahuan dan juga motivasi masyarakat untuk menjaga kesehatan mental & memotivasi diri dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka kami melakukan upaya sosialisasi berupa kegiatan penyuluhan kesehatan mental & motivasi belajar kepada anak-anak di Rumah Asuh Yayasan Al Abqo Ziyadah.

RENCANA PEMECAHAN MASALAH

Berdasarkan survey masalah yang terjadi maka. solusi yang digagas oleh tim pengabdian masyarakat kepada pihak mitra yaitu :

- Edukasi Kesehatan Mental & Motivasi Belajar
- Pendampingan anak-anak Yayasan Al Abqo Ziyadah untuk melakukan catatan konseling
- Pembagian santunan serta alat-alat tulis & buku untuk menunjang belajar anak-anak Yayasan Al Abqo Ziyadah.

2. METODE

Untuk dapat menjalankan kegiatan penyuluhan/pengabdian masyarakat ini maka diperlukan tahapan metode pelaksanaan yang terstruktur. Berikut ini metode pelaksanaan penyuluhan:

Tahap I Diskusi Kelompok

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan kegiatan diskusi kelompok terkait kegiatan penyuluhan. yaitu dengan menentukan lokasi dan mitra terlebih dahulu lalu membahas jenis program apa yang akan dilaksanakan.

Tahap II Survey Lokasi, Pembelian dan Persiapan Keperluan Penyuluhan

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan survey ke lokasi Yayasan Al Abqo Ziyadah yang beralamat di Jl. Surya Kencana, Pamulang Barat, Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan, Banten. Setelah itu melakukan persiapan pembelian kebutuhan.

Tahap III Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan/Pengabdian

Pada tahap ini, tim pengabdian memberikan edukasi kepada anak-anak terkait materi tentang kesehatan mental & memotivasi belajar ke anak-anak Serta melakukan kegiatan tanya jawab atau diskusi santai yang diselengi dengan games menarik.

Tahap IV Pendampingan Konseling

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan pendampingan dan pengamatan kepada anak-anak dengan melakukan catatan konseling kepada mereka.

Tahap V Pembagian santunan serta alat-alat tulis & buku

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan santunan atau donasi yang telah dikumpulkan dari beberapa donatur. Serta membagikan alat-alat tulis, seperti buku, pulpen, pensil, penghapus. Semua benda tersebut digunakan untuk menunjang kebutuhan belajar anak-anak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dibidang Kesehatan

Menyadari pentingnya Menjaga kesehatan mental dengan cara melakukan penyesuaian diri bisa diawali oleh menumbuhkan mindset dan motivasi. Maka kami melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan mental dan motivasi belajar dimasa pandemic covid-19. Kegiatan ini kami sampaikan kepada adik-adik yatim dan dilaksanakan di rumah asuh yayasan al abqo ziyadah pamulang, Dalam program kesehatan mental dan motivasi belajar ini kami memberikan penyuluhan kepada adik-adik untuk tetap menjaga kesehatan mental/jiwanya selama masa pandemic covid-19 ini masih berlangsung, karena saat ini menjaga kesehatan mental sangat lah penting agar kita selalu berfikir positif dan semangat. Selain itu juga kami memberikan edukasi kepada adik-adik tentang pentingnya membangun motivasi belajar dimasa pandemic ini. Dengan adanya program atau kegiatan ini adik-adik sangat antusias sekali mengikuti program kegiatan ini. Dalam kegiatan ini bertujuan untuk membangkitkan rasa semangat untuk tetap rajin belajar dan terus berfikir positif kepada adik-adik. Kegiatan lainnya yaitu melakukan konseling kepada adik-adik.



Gambar 2. Poster Kesehatan Mental



Gambar 3. Poster Motivasi Belajar



Gambar 4. Pemaparan Materi Mental Health



Gambar 5. Catatan Konseling

Dibidang Ekonomi

Dalam program ini, tim pemberdayaan melakukan kegiatan Santunan/Donasi kepada adik-adik di Rumah Asuh Yayasan Al Abqo Ziyadah. Serta membagikan beberapa alat-alat tulis & buku untuk menunjang pembelajaran anak-anak.



Gambar 6. Pembagian hadiah alat-alat tulis



Gambar 7. Acara Santunan

4. KESIMPULAN

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Berbasis Online merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mendukung terwujudnya sumber daya manusia yang berkualitas. Sasaran program kegiatan yang telah direncanakan oleh Kelompok 12 KKN Online UMJ 2021 yaitu memberikan sosialisasi kesehatan mental di saat pandemic Covid-19 guna dalam menjaga kesehatan mental kita bisa melakukan penyesuaian diri dengan cara mengatur pola pikir dan juga menumbuhkan motivasi belajar pada anak-anak, selain itu kami juga melaksanakan pengembangan dibidang ekonomi maupun

sosial dengan pendampingan pembelajaran dan pemberian Donasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta dan juga pihak pihak terkait lainnya yang telah mendanai dan memfasilitasi KKN UMJ Online 2021. Serta tidak lupa kami berterima kasih juga kepada mitra kami yaitu Rumah Asuh Yayasan Al Abqo Ziyadah yang sudah memberikan kami kesempatan untuk melaksanakan kegiatan KKN pada periode ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Salsabila, A. (n.d.). *MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMI* Nasya Andini Salsabila.
- Ferismayanti, M. P., & A. (2020). *Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran Online Akibat Pandemi COVID-19*. 2(2), 1–10.
- Agustina, M. T., & Kurniawan, D. A. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 120. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5168>
- Badan Pusat Statistik Kota Tangerang Selatan. (2019). Kecamatan Pamulang Dalam Angka 2019 (Badan Pusat Statistik Kota Tangerang Selatan (ed.)). Badan Pusat Statistik Kota Tangerang Selatan.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 29(2), 69. <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., Lenggogeni, A., Psikologi, F., Esa, U., Arjuna, J., Tol, U., & Kebon, T. (2020).

*MENINGKATKAN KESEHATAN
MENTAL DI MASA PANDEMIC.*

Uruk, F. H. (2021). Menguak Kondisi Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Inovasi Penelitian*, 53(9), 2227–2247.