

## MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMI COVID-19 MELALUI WEBINAR

Anggi Miskarani S<sup>1</sup>, Novia Listina<sup>2</sup>, Nanda Mauludi Humaydi<sup>2</sup>, Drs. Fakhurrazi Reno Sutan.,  
MA<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Ilmu Hukum, FH, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, 15419

<sup>2</sup>Ilmu Hukum, FH, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireundeu, 15419

<sup>3</sup>Komunikasi dan Penyiaran Islam, FAI, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad Dahlan,  
Cireundeu, 15419

Email : [kknunj0421@gmail.com](mailto:kknunj0421@gmail.com)

### ABSTRAK

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan suatu bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh Universitas Muhammadiyah Jakarta sebagai salah satu kampus penyelenggara KKN 2021 dengan tema “Bersama UMJ Menuju Masyarakat Madani”. Pada KKN ini, mahasiswa dijadikan sebagai inovator dan motivator untuk memberikan pengaruh besar kepada masyarakat baik dalam bentuk fisik ataupun non-fisik. Permasalahan yang akan diangkat dalam topik ini mengenai permasalahan kesehatan mental dikaitkan dengan kondisi pandemi saat ini dimana mayoritas masyarakat termasuk mahasiswa diharuskan untuk melakukan aktivitas dari rumah. Kecemasan, stress dan depresi banyak dialami oleh beberapa masyarakat yang diberikan oleh dampak pandemi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan KKN UMJ 2021 ini, sub kelompok empat menyelenggarakan program kerja dalam bentuk webinar melalui zoom meeting

**Kata Kunci** : KKN, Kesehatan Mental, Covid-19

### ABSTRACT

*Real Work Lecture is a form community service activity organized by the University of Muhammadiyah Jakarta as one of the campuses organizing Real Work Lecture 2021 with the theme “Together University of Muhammadiyah Jakarta Towards Civil Society”. In this Real Work Lecture, college students are used as innovators and motivators to make a big impact on society, both in physical and non-physical forms. The problems that will be raised in this topic regarding mental health problems are related to current pandemic condition where the majority of the community including college students are required to carry out activities from home. In fact, some people experience anxiety, stress, and depression due to impact of this pandemic. Therefore, on the occasion of the Real Work Lecture of UMJ 2021. Sub-group four held a work program in the form of webinar via zoom meeting.*

**Keywords**: Real Work Lecture, Mental Health, Covid-19

## 1. PENDAHULUAN

Di era pandemi Covid-19 sekarang kita dituntut untuk bekerja maupun menjalani kegiatan akademik seperti sekolah dan perkuliahan dari rumah, walaupun sebagian besar individu juga terpaksa mau tidak mau harus bekerja secara langsung seperti biasa. Pandemi ini juga memberi dampak tidak hanya melalui fisik tetapi juga menyerang psikis. Terutama bagi mahasiswa, tuntutan tugas akademik ada saja saatnya terasa berat oleh mahasiswa. Bisa jadi dirasa tugas tersebut ada di luar batas kemampuan mahasiswa dan menambah stress bukan malah membantu menjaga Kesehatan mental. Faktor kedua, yaitu terbatasnya kegiatan bersosialisasi yang dijalani sekarang juga turut andil dalam hal kesehatan mental maupun psikis. Faktor lain yang dapat menjadi pencetus kecemasan di masyarakat pada masa pandemi *Covid-19* adalah stress akibat isolasi sosial atau *physical distancing* pada masa Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

Kecemasan juga merupakan respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Rasa cemas merupakan reaksi alami tubuh terhadap stress, yang sebenarnya bermanfaat untuk membuat kita menjadi lebih berhati-hati dan waspada. Namun, rasa cemas bisa menjadi tidak sehat jika muncul secara berlebihan, sulit dikontrol, atau sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini disebut sebagai gangguan kecemasan. Kondisi seperti ini sangat penting untuk mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekat agar tidak memperparah kondisi mental seseorang yang diakibatkan dari tekanan dari luar maupun dari dalam dirinya sendiri. Kondisi seperti ini sangat penting untuk mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekat agar tidak memperparah kondisi mental seseorang yang diakibatkan dari tekanan dari luar maupun dari dalam dirinya sendiri.

Terkait dengan hal tersebut, maka permasalahan yang dialami mitra kami yaitu adalah terkait dengan kondisi psikis

seseorang. Dimana psikis ini tidak dapat dinilai hanya dari kondisi fisiknya saja.

Berdasarkan dengan hasil survey, menunjukkan bahwa masalah psikologis masyarakat baik dari kalangan mahasiswa atau bukan ini merupakan suatu dampak dari pandemi. Apalagi ditambah dengan masa PPKM ini yang dapat meningkatkan perasaan kesepian, ketakutan akan kerentanan infeksi dari luar, bosan, stress, serta merasa cemas akan ketidakpastian dirinya rentan atau justru kebal akan virus yang sedang melanda Indonesia ini. Ketakutan dapat diikuti oleh orang sekitar sehingga semakin banyak masyarakat yang mengalami gangguan kesehatan di masa pandemi.<sup>1</sup>

Pada kesempatan KKN yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Jakarta tahun ini, Sub kelompok dari kelompok empat membuat program kerja berupa webinar dengan tema “Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19” dan bermitra dengan “Ranting Muhammadiyah Pondok Pinang” untuk memberikan pengetahuan bahwa dampak pandemi ini tidak hanya dalam bentuk material tetapi juga non-material dan dimana tujuan kami yaitu dikarenakan saat ini masyarakat sedang membutuhkan motivasi dan *survive* terkait dampak dari pandemi ini agar tidak stress, maka dari itu kami harap dengan diadakannya webinar dengan tema tersebut akan membuat masyarakat menjaga kesehatan mentalnya di masa pandemi. Karena jika mental kita sehat maka akan menjaga imun kita agar tetap stabil.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Dalam hal ini, untuk meminimalisir dampak penyebaran Covid-19, maka sub kelompok empat melaksanakan program kerja dalam bentuk webinar. Webinar atau Web seminar adalah kegiatan seminar yang dilakukan melalui situs web atau

---

<sup>1</sup> Uswatun Hasanah, Ludiana, Immawati, Livana PH, 3 Agustus 2020, *Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19*, Jurnal Keperawatan Jiwa, vol. 8 no. 3, hal. 299-306

aplikasi tertentu dengan menggunakan internet.

Webinar dilaksanakan melalui aplikasi yang sudah tidak asing oleh masyarakat yaitu zoom meeting.

Webinar ini juga turut mengundang seorang narasumber yang ahli berkaitan dengan tema webinar kami yaitu Bapak Subiantoro., S.Psi., Psikolog sebagai psikolog klinis Rumah Sakit Fastabiq PKU Muhammadiyah Pati, Jawa Tengah. Beliau saat ini menjabat sebagai direktur umum di Rumah Sakit tersebut.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Webinar Menjaga Kesehatan Mental via Zoom

Langkah pertama yang dilakukan adalah pembentukan sub kelompok 4 yang terdiri dari Anggi Miskarani S prodi ilmu hukum, Novia Listina prodi ilmu hukum, dan Nanda Maulana H prodi komunikasi penyiaran islam. Dimana anggota saat ini aktif sebagai mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta. Oleh karena anggota memiliki latar belakang yang berbeda-beda maka dari itu tujuan kegiatan webinar ini adalah berbagi ilmu dan edukasi terhadap masyarakat umum termasuk mahasiswa terkait dengan kesehatan mental di masa pandemic covid-19. Hal ini cukup bermanfaat dan menarik untuk mahasiswa karena sebagai mahasiswa harus memahami apa saja yang dilakukan dalam hal kesehatan, baik kesehatan fisik maupun psikis.

Sasaran dan hasil dari kegiatan webinar ini adalah masyarakat yang terkena dampak dari pandemi ini terutama pada masyarakat yang terkena dampak psikis dan kepada mahasiswa yang terpaksa untuk kuliah secara daring agar tidak mudah stress. Para peserta sangat antusias dan menanggapi positif dalam kegiatan webinar ini.

Terkait dengan hal ini beberapa masyarakat atau mahasiswa mengetahui hal ini namun untuk memperdalam pengetahuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat melalui webinar ini mahasiswa dan masyarakat bisa mengetahui langsung tindakan apa saja saat diri sendiri mengalami stress dalam keadaan pandemi maupun cara menanggapi orang yang mengalami gangguan kesehatan mental lain seperti cemas, stress, atau depresi.

### 3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pikiran negatif yang dipelihara akan melemahkan imunitas tubuh dan mengundang ragam penyakit. Selain itu patuh protokol kesehatan menjaga pikiran positif dan optimis penting di masa sulit. Adapun cara bersikap tepat pandemi Covid-19 menurut narasumber di webinar kami adalah sebagai berikut :

- 1.) Bersikap tenang, tidak panik  
Dengan bersikap tenang maka keputusan yang diambil bersifat rasional dan tidak emosional. Misal, karena panik maka membeli barang dalam jumlah banyak sehingga yang lain tidak kebagian.
- 2.) Seleksi informasi dan tetap waspada.  
Menyaring informasi yang beredar hanya dari sumber yang jelas dan terpercaya agar tidak menimbulkan persepsi yang salah tetap waspada dengan mengikuti anjuran untuk rutin mencuci tangan dan *self isolation* atau *social distancing*.
- 3.) Beraktivitas di rumah.  
Mencari aktivitas di rumah yang dapat menjadi hobby dan mungkin bisa dengan melakukan hal-hal baru yang belum pernah dicoba sebelumnya.
- 4.) Relaksasi berkala.  
Melakukan relaksasi berkala, misalnya peregangan/*stretching*, yoga, olahraga dalam ruangan atau relaksasi sederhana hingga relaksasi progresif.
- 5.) Tetap Menjalin Komunikasi.  
Bercerita tentang perasaan (khawatir, cemas, takut, sedih) kepada orang terdekat. Komunikasi ini bisa diiringi dengan menonton film bersama melalui

media *conference* yang tersedia agar tidak merasa jenuh.

Inovasi yang dihasilkan dari program kerja kami bukan dalam bentuk fisik namun dalam bentuk non-fisik berupa pengetahuan tentang psikis yang dapat mempengaruhi peserta webinar dari narasumber yang kami hadirkan. Pengetahuan ini diberikan untuk menghindari peserta webinar menjadi stress yang diakibatkan oleh beberapa faktor dan menjaga kesehatan mental mereka sehingga dapat menjalankan aktivitas mereka dengan baik. Karena penyebab semua emosi negatif karena adanya gangguan dari sistem energi tubuh.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kesempatan ini, kami sebagai penulis mengucapkan terima kasih atas doa, dukungan, bantuan, bimbingan, serta arahan yang diberikan oleh :

- 1.) Allah Swt yang memberikan penulis nikmat sehat sampai saat ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan program KKN dengan baik dan dapat menyelesaikan laporan akhir.
- 2.) Orang tua dan keluarga yang telah mendoakan penulis dalam menjalankan program KKN
- 3.) Dr. Ma/mun Murod., M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan KKN berbasis *hybrid*
- 4.) Dr. Tri Yuni Hendrawati., M.Si., IPM., ASEAN selaku ketua LPPM UMJ
- 5.) Dr. Lusi Andriyani., SIP., M.Si selaku Ketua Pelaksana KKN Universitas Muhammadiyah Jakarta
- 6.) Drs. Fakhurrazi Reno Sutan., MA selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) kelompok 4 yang telah membimbing, memberikan kritik dan saran dan motivasi kepada kami dan membantu kami baik dalam bentuk materiil maupun non materiil

7.) Subiantoro., S.Psi., Psikolog selaku narasumber pada acara webinar penulis

8.) Rekan-rekan KKN kelompok 4 yang telah saling *support* pada program kerja kkn kami.

#### DAFTAR PUSTAKA

Matthew H. E. M. Browning, Lincoln R. Larson, Lincoln R. Larson, 7 Januari 2021, *Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States* → **Jurnal**

Nurul Alya Putri. Retrieved on 30 Juli 2021, from website : <https://satupersen.net/blog/kenapa-kesehatan-mental-penting> → **Website**

Uswatun Hasanah, Ludiana, Immawati, Livana PH (2020) *Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19*, Jurnal Keperawatan Jiwa, vol. 8 no. 3, hal. 299-306 → **Jurnal**