



Sosialisasi Mengatasi Mental *Health* Terdampak COVID-19 Melalui Video Edukasi

Ira Puspita Sari¹, Fajriana Ougtsa Al-Madya², Isro'yah³

Universitas Abdurrah, Pekanbaru, Indonesia^{1,2,3}

E-mail : ira.puspita.sari@univrab.ac.id¹ fajriana.dustsa.a.m@univrab.ac.id² isroyah@student.ac.id³

Abstrak

Pandemi COVID-19 merupakan sebuah krisis global yang tidak hanya mengancam kesehatan masyarakat secara fisik, namun juga secara mental. Begitu banyak berita buruk yang diterima, membuat masyarakat cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman terdekat, dan bahkan lingkungan sekitarnya. Kecemasan berlebihan pada masa karantina dapat meningkatkan risiko depresi hingga gejala stres pascatrauma. Sebagai upaya mengatasi persoalan tersebut, penulis melalui Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Abdurrah bekerja sama dengan pakar dari *Master Student of Professional Psychology* Universitas Airlangga melaksanakan pengabdian masyarakat dengan tema sosialisasi mengatasi mental *health* terdampak COVID-19 melalui video edukasi, karena pandemi ini sangat mempengaruhi kesehatan mental masyarakat dan harus diatasi dengan beberapa cara seperti melakukan rutinitas yang bermanfaat, lebih bijak memilih informasi yang benar, serta tetap menjaga komunikasi dengan keluarga dan orang terdekat.

Kata kunci: COVID-19, edukasi, kesehatan, mental, pandemi

Abstract

The Covid-19 pandemic is a global crisis that does not only threaten public health physically, but also mentally. So much bad news is received, making people anxious about the lives of themselves, their family, closest friends, and even the surrounding environment. Excessive anxiety during quarantine can increase the risk of depression to posttrauma stress symptoms. In an effort to address the issue, the authors through the Abdurrah University Research and Community Service Institute worked with experts from Master student of professional psychology Universitas Airlangga to carry out community service with the theme of socializing to overcome the mental health impacted by Covid-19 through educational videos, because this pandemic greatly affects people's mental health and must be addressed in several ways such as conducting useful routines, it is wise to choose the right information, while maintaining communication with family and people nearby.

Keywords: COVID-19, education, health, mental, pandemic

Copyright (c) 2020 Ira Puspita Sari, Fajriana Ougtsa Al-Madya, Isro'yah

✉ Corresponding author

Address : Jl. Riau Ujung No. 71 Pekanbaru

Email : ira.puspita.sari@univrab.ac.id

Phone : 08121998083

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i5.103>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 merupakan sebuah krisis global yang bukan hanya mengancam kesehatan masyarakat secara fisik, namun juga secara mental. Begitu banyak berita buruk yang diterima, membuat masyarakat cemas akan hidup diri mereka sendiri, keluarga, teman terdekat, dan bahkan lingkungan sekitarnya. Faktor lain yang dapat menjadi pencetus kecemasan di masyarakat pada masa pandemi COVID-19 adalah stres akibat isolasi sosial atau *physical distancing* pada Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kecemasan berlebihan pada masa karantina dapat meningkatkan risiko ansietas, depresi, hingga gejala stres pascatrauma. Salah satu penyebab perasaan-perasaan negatif tersebut adalah keputusan yang timbul dari signifikansi krisis COVID-19 dan kurangnya kemampuan masyarakat untuk membantu berkontribusi dalam penanganannya. Banyak orang mengaku tidak memiliki sarana untuk produktif bahkan terhadap kehidupan mereka sendiri, dan membutuhkan aktivitas bermanfaat yang bisa dilakukan sendiri.

Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktivitas sebagai makhluk hidup. Kondisi mental yang sehat dapat membantu perkembangan seorang kearah yang lebih baik dimasa mendatang. Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan, hal tersebut memengaruhi cara kita berpikir dan bertindak (KS Dewi, 2012).

Sebagai upaya mengatasi persoalan tersebut, penulis melalui Lembaga Penelitian dan

Pengabdian Masyarakat Universitas Abdurrah bekerja sama dengan pakar dari *Master Student of Professional Psychology* Universitas Airlangga melaksanakan pengabdian masyarakat dengan tema sosialisasi mengatasi mental *health* terdampak COVID-19 melalui video edukasi. Pengabdian kepada masyarakat ini berlokasi di Pekanbaru, Kecamatan Tampan, Kelurahan Air Putih, Perumahan UNRI, RT/RW.06/02. Kelurahan Air Putih merupakan satu dari sembilan kelurahan yang terdapat di Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru.

Penulis memilih lokasi tersebut karena menurut Pemerintah Kota Pekanbaru Kecamatan Tampan masuk dalam zona merah. Tidak lama setelah pengabdian selesai terselenggara Pemerintah Kota (Pemkot) Pekanbaru akhirnya memutuskan menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Mikro (PSBM) di Kecamatan Tampan selama 14 hari. Menurut Walikota Pekanbaru, penerapan PSBM tersebut sudah memiliki regulasi dalam bentuk Peraturan Walikota (Perwako) Nomor 160 Tahun 2020 tentang PSBM. Hal ini tentu saja membuat warga sekitar semakin cemas akan kondisi yang terjadi di wilayah sekitar mereka yang dapat berdampak pada kesehatan mental karena wabah COVID-19 yang banyak menelan korban jiwa. Wabah COVID-19 telah menyebar ke berbagai daerah di Indonesia termasuk Pekanbaru.

Menurut Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Riau, Mimi Yuliani Nazir, pada tanggal 18 Maret 2020 sudah terdeteksi 1 orang pasien positif COVID-19 di Riau. Pasien tersebut berdomisili di Pekanbaru dan sudah dirawat di Rumah Sakit

Umum Daerah Arifin Ahmad Pekanbaru tanggal 13 maret 2020. Setelah kasus tersebut, beberapa hari kemudian terjadi peningkatan signifikan jumlah masyarakat yang diduga terinfeksi COVID-19 di Pekanbaru. Diantaranya tanggal 20 Maret 2020 terdapat 46 Orang Dalam Pengawasan (ODP) dan 14 orang Pasien Dalam Pengawasan (PDP), termasuk 1 pasien yang positif Covid-19. Selanjutnya hari berikutnya tanggal 21 Maret 2020 terjadi peningkatan jumlah ODP sebanyak 84,8 persen dari 46 menjadi 85 orang, sedangkan jumlah PDP meningkat dari 14 menjadi 16 orang. Berdasarkan kondisi yang dinilai darurat tersebut maka pada tanggal 22 Maret 2020, Walikota Pekanbaru menetapkan status Kota Pekanbaru menjadi Tanggap Darurat COVID-19 (goriau.com, 2020) [A. Adlin and A. Yusri, 2020).

Notosoedirjo dan Latipun (2007), mengatakan bahwa terdapat banyak cara dalam mendefinisikan kesehatan mental (*mental hygiene*) yaitu: (1) karena tidak mengalami gangguan mental, (2) tidak jatuh sakit akibat stressor, (3) sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungannya, dan (4) tumbuh dan berkembang secara positif (N. M. Latipun, 2007).

Kesehatan mental menurut WHO adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya. (W. H. Organization, 2013) kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan. Hal tersebut memengaruhi cara kita berpikir, merasa, dan bertindak, dapat

juga memengaruhi cara kita menangani stres, berhubungan dengan orang lain, dan membuat pilihan selama keadaan darurat. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar (Y. D. Wijaya, 2019).

Menurut Riset Kesehatan Nasional Indonesia (RISKESDAS) 2013: (1) sekitar 3,7% (9 juta) orang menderita depresi, dari populasi 250 juta orang, (2) sekitar 6% (14 juta) orang berusia 15 tahun ke atas menderita gangguan mood (suasana hati) seperti depresi dan kecemasan, (3) sekitar 1,7 per 1000 orang menderita gangguan psikologis kronis, seperti skizofrenia. Untuk meningkatkan kesehatan mental di Indonesia perlu adanya: (1) kolaborasi antara berbagai sector sangat penting, karena kesehatan mental adalah hasil interaksi antara faktor psikologis, sosial dan biologis, (2) strategi yang menyertakan dorongan, pencegahan, penyembuhan dan rehabilitasi harus ditekankan, (3) organisasi kesehatan mental, pemerintah dan masyarakat umum harus bekerja sama untuk menciptakan perubahan (D. Ayuningtyas and M. Rayhani, 2018).

Ada beberapa tips menjaga kesehatan mental menurut Departemen Psikologi Klinik dan Kesehatan Mental UNAIR, antara lain:

1. *Selfhealing*

a. *Mindfulness*

Yaitu suatu kondisi dimana pikiran, perasaan dan tubuh kita berada pada saat ini, tidak mengembara ke masa lalu maupun masa depan (Kabat-Zinn, 1990).

b. *Guided Imagery*

Yaitu pejamkan mata lalu bayangkan sesuatu yang menyenangkan. Meskipun kenyamanan ini hanya bersifat jangka pendek, namun bisa menjadi pertolongan pertama psikologis dalam menanggulangi kecemasan berlebihan.

c. *Selftalk*

Yaitu bicaralah kepada diri sendiri dengan kalimat positif, karena pikiran positif akan meningkatkan kualitas emosi dan perasaan.

d. *Expressive Writing*

Yaitu refleksikan pikiran dan perasaan yang dialami selama pandemi dalam bentuk tulisan (Z. V Segal, J. D. Teasdale, and J. M. G. Williams, 2004).

2. Pendekatan spiritualisme, yaitu pahami bahwa ada Dzat yang Maha Kuasa dan Maha Mengendalikan segala sesuatu. Meningkatkan spiritualisme bisa diterapkan dengan menulis jurnal kebersyukuran.
3. Bijak dalam menyaring informasi seputar COVID-19, bisa dilakukan dengan beberapa cara yaitu kita bisa mempercayai informasi yang reliabel atau valid (misalnya WHO), batasi waktu dalam membaca berita, tidak semua informasi dari berbagai sumber harus kita ketahui, dan saring informasi sebelum di sharing.
4. Menerapkan hidup bersih dan sehat, dengan cara sering mencuci tangan, menggunakan masker dan pastikan asupan gizi tercukupi dan istirahat teratur.
5. Olahraga teratur, dengan berolahraga, hormon endorfin yang dihasilkan tubuh kita meningkat.

6. Berpikir positif hadapi corona virus, dapat menjadi cara yang efektif untuk menanggulangi rasa cemas berlebihan (E. R. Surjaningrum, 2012).

Coronavirus adalah suatu kelompok virus yang menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran pernafasan pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Coronavirus jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19 (W. H. Organization, 2020).

Virus Corona bisa menyerang siapa saja, menurut data yang dirilis Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 Republik Indonesia, jumlah kasus terkonfirmasi positif hingga 11 September 2020 adalah 207.203 orang dengan jumlah kematian 8.456 orang. Tingkat kematian (*case fatality rate*) akibat COVID-19 adalah sekitar 4,1% (D. D. R. Turista, A. Islamy, V. D. Kharisma, and A. N. M. Ansori, 2020).

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan selama 14 hari dari tanggal 24 agustus s/d 12 september 2020 di Kelurahan Air Putih. Pertama-tama tim melakukan kunjungan yang bertujuan untuk survei dan silaturahmi ke warga sekitar lokasi, sehingga tim mengetahui profil wilayah RT. 06 RW. 02 Kelurahan Air Putih, setelah itu tim melakukan wawancara mendalam terkait perubahan emosi selama pandemi COVID-19 dengan warga, dan kemudian tim memberikan beberapa informasi

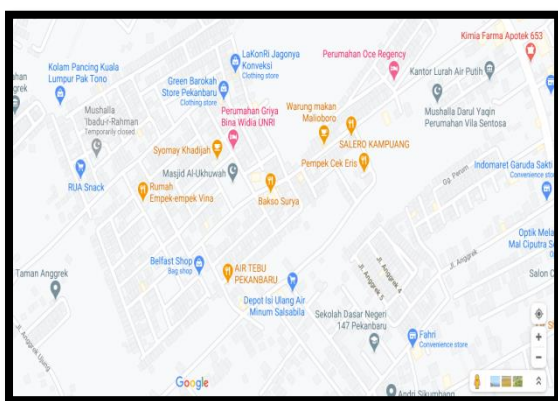
kepada warga dengan membagikan brosur edukasi kepada para warga dan memberikan masker kepada warga agar tetap melaksana kan protokol kesehatan, serta memasang spanduk guna untuk memberikan pemahaman para warga agar tetap sehat mental dan fisik selama pandemi kemudia tim membuat sosial media dan website, dan video edukasi untuk memberi informasi-informasi umum terkait kesehatan mental selama masa pandemi COVID-19. Kegiatan ini dilaksanakan guna memberikan pemahaman kepada warga sekitar untuk tetap sehat mental dan fisik selama masa pandemi COVID-19. Tahap evaluasi pelaksanaan dan program di lapangan setelah kegiatan ini selesai dilaksanakan adalah dengan terus membangun komunikasi dan memberikan informasi-informasi yang penting pada warga RT. 06 RW. 02 Kelurahan Air Putih melalui media sosial.

Pemasangan Spanduk

Spanduk ini dibuat dan dipasang karena kurangnya pengetahuan masyarakat umum khususnya masyarakat di Kelurahan Air Putih mengenai pentingnya kesehatan mental selama COVID-19 agar bisa di lihat oleh banyak orang dan menambah pengetahuan untuk masyarakat umum mengenai pentingnya mental *health* dimasa COVID-19. Kegiatan berlangsung di Mushalla Ibadurrahman Kelurahan Air Putih, dilaksanakan pemasangan spanduk tentang Sehat Mental Selama Masa Pandemi Covid-19.



Gambar 2. Proses Pemasangan Spanduk oleh Tim Pengabdian Masyarakat



Sumber: Google Map

Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat Kelurahan Air Putih

Keterangan:
● Lokasi pengabdian
● Kantor kelurahan



Gambar 3. Spanduk Edukasi Kesehatan Mental yang Telah Terpasang

Penyebaran Brosur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Brosur ini dibuat dan disebarakan kepada warga setempat di Kelurahan Air Putih dengan mendatangi rumah-rumah warga RT/RW 06/02 karena banyak warga yang tidak keluar rumah dan diberi kepada beberapa warga yang ikut membantu tim dalam pemasangan spanduk. Tujuan program ini agar membiasakan masyarakat untuk membaca sehingga mendapatkan informasi mengenai kesehatan mental selama masa pandemi COVID-19.



Gambar 4. Brosur Tetap Sehat Mental Selama Masa Pandemi COVID-19



Gambar 5. Membagi Brosur Kepada Warga Sekitar RT. 06 RW. 02 Kelurahan Air Putih

Pembagian Masker

Pembagian masker dilakukan sebagai bentuk kepedulian tim pengabdian kepada masyarakat untuk memenuhi protokol kesehatan dari pemerintah. Karena masih banyak warga yang belum mengaplikasikan protokol kesehatan untuk mencegah penyebaran COVID-19, sehingga tim berinisiatif untuk membagikan masker kepada warga setempat. Hal tersebut bertujuan untuk membantu warga dalam mencegah penyebaran COVID-19.



Gambar 6. Pembagian Masker Kepada Kelompok Ibu PKK RT. 06 RW. 02 Kelurahan Air Putih

Pembuatan Video Edukasi

Video edukasi ini dibuat dan dipublish karena kurangnya pengetahuan masyarakat umum khususnya masyarakat di Kelurahan Air Putih

mengenai pentingnya kesehatan mental selama COVID-19 agar bisa dilihat oleh banyak orang dan menambah pengetahuan untuk masyarakat umum mengenai pentingnya mental *health* dimasa COVID-19, dengan narasumber Debby Nia Novinta (*Psychologist Candidate*), *Master Student of Professional Psychology* Universitas Airlangga, *founder of @kartala.project* yang memberikan informasi tentang kesehatan mental pada masa pandemi. Video edukasi dapat langsung diakses melalui [link https://www.youtube.com/watch?v=qzn_OggiRxk&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=qzn_OggiRxk&feature=youtu.be)



Gambar 7. Video Edukasi oleh Pakar Psikologi

SIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pandemi COVID-19 sangat mempengaruhi kesehatan mental warga yang dapat menimbulkan rasa takut dan panik. Apalagi anjuran untuk diam di rumah serta kebijakan *social distancing*, yang kini disebut *physical distancing*, sedikit banyak menimbulkan jarak secara emosional antara keluarga, sahabat, rekan kerja yang dapat saling memberi dukungan. Bagi

sebagian orang, hal ini bisa dirasakan sebagai suatu tekanan atau beban yang sangat besar, bila tidak dikendalikan maka tekanan tersebut akan berdampak negatif pada kesehatan mental. Untuk itu ada beberapa hal yang dapat dilakukan warga agar menjaga kesehatan mental selama pandemi COVID-19, antara lain melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi makanan bergizi, membuat rutinitas yang bermanfaat, lebih bijak memilih informasi yang benar, serta tetap menjaga komunikasi dengan keluarga dan sahabat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Abdurrab yang telah memfasilitasi kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini, serta kepada seluruh warga masyarakat RT. 06 RW. 02 Kelurahan Air Purih Pekanbaru yang telah turut membantu dalam terselenggaranya PKM tersebut, semoga dapat diperoleh manfaat dan tercapai tujuan bersama agar seluruh warga masyarakat tetap sehat dalam situasi dan kondisi saat ini yang tengah dihadapi pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Adlin and A. Yusri, "Penegakan Hukum Pemerintahan: Kekuasaan Walikota Pekanbaru Memberlakukan Beleidsregels Guna Memutus Penyebaran Virus Covid-19 di Kota Pekanbaru," *J. Ilm. Muqoddimah J. Ilmu Sos. Polit. dan Hummanioramania*, vol. 4, no. 2, pp. 71–81, 2020.
- N. M. Latipun, "Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan." Malang: UMM press, 2007.
- W. H. Organization, "Mental health action plan

2013-2020,” 2013.

- Y. D. Wijaya, “Kesehatan Mental di Indonesia: Kini dan Nanti,” *Bul. Jagaddhita*, vol. 1, no. 1, pp. 1–4, 2019.
- D. Ayuningtyas and M. Rayhani, “Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya,” *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 9, no. 1, 2018.
- Z. V Segal, J. D. Teasdale, and J. M. G. Williams, “Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theoretical Rationale and Empirical Status.,” 2004.
- E. R. Surjaningrum, “Gambaran mental health literacy kader kesehatan,” *Insan*, vol. 14, no. 3, pp. 194–202, 2012.
- W. H. Organization, “Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020,” World Health Organization, 2020.
- D. D. R. Turista, A. Islamy, V. D. Kharisma, and A. N. M. Ansori, “Distribution of COVID-19 and phylogenetic tree construction of SARS-CoV-2 in Indonesia,” *J Pure Appl Microbiol*, vol. 14, no. suppl 1, pp. 1035–1042, 2020.