

Sosialisasi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Desa Bumimas Kecamatan Batanghari

Diterima: 25 Juni 2022

Direview: 05 Juli 2022

Disetujui: 02 Agustus 2022

***Dea Tara Ningtyas¹, Sarah Ayu Ramadhani², Frastika Anggraini³**

Institut Agama Islam Negeri Metro, Jl. Ki Hajar Dewantara 15a, Irigmuljo, Kota Metro, Lampung¹²³

email: dede9494@gmail.com

ABSTRAK

Sejak akhir tahun 2019, dunia digemparkan dengan munculnya Covid-19. Virus yang mengancam nyawa tersebut merubah pola kehidupan masyarakat. Beragam aktivitas yang biasanya dilakukan secara tatap muka, kini berganti menjadi daring demi memutus rantai penyebaran Covid-19. Perubahan-perubahan yang terjadi secara cepat menuntut masyarakat untuk cepat beradaptasi pula. Namun, kesiapan dalam menghadapi pandemi masing-masing orang berbeda, terlebih pada remaja. Maka, pengabdian ini bertujuan untuk mengimbau para remaja untuk menjaga kesehatan mental. Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi adalah 1) Menumbuhkan *mindset* dan motivasi, 2) Membatasi penggunaan media sosial, 3) Menyibukkan diri dengan aktivitas yang bermanfaat, 4) Menjaga interaksi sosial, 5) Menjaga kesehatan fisik.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Remaja, Belajar Daring dan Covid-19

ABSTRACT

Since the end of 2019, the world has been shaken by the emergence of Covid-19. This life-threatening virus has changed the pattern of people's lives. Various activities that are usually carried out face-to-face have now turned online to break the chain of the spread of Covid-19. Changes that occur rapidly require people to adapt quickly as well. However, each person's readiness to face a pandemic is different, especially for teenagers. Thus, this study aims to encourage adolescents to maintain mental health. There are several ways that can be done to maintain mental health during a pandemic, namely 1) Growing *mindset* and motivation, 2) Limiting the use of social media, 3) Keeping yourself busy with useful activities, 4) Maintain social interaction, 5) Maintaining physical health.

Keywords: Mental Health, Youth, Online Learning and Covid-19

PENDAHULUAN

Sejak pandemi Covid-19 menyerang dunia, seluruh pola kehidupan masyarakat berubah. Virus yang mengancam nyawa tersebut membuat orang yang terinfeksi mengalami demam, hilang penciuman dan perasa, bahkan sesak napas. Bagi orang yang memiliki masalah medis mendasar seperti diabetes, penyakit pernapasan kronis, dan sebagainya, gejala yang ditimbulkan akan lebih serius (Denia Rahmayanthi, 2021:91). Beragam upaya dilakukan demi menekan angka penyebaran virus tersebut. Masyarakat diimbau untuk menerapkan protokol kesehatan, seperti menggunakan masker, mencuci tangan, hingga pembatasan sosial. Tak hanya itu, kegiatan belajar mengajar yang semula menggunakan metode tatap muka, kini dialihkan ke metode daring. Kegiatan belajar mengajar dengan sistem baru (daring) menjadi suatu tantangan yang mau tidak mau harus siap dihadapi oleh pelajar. Tuntutan pembelajaran secara daring membuat remaja kesulitan beradaptasi. Ditambah dengan kendala-kendala selama pembelajaran daring seperti kendala jaringan dan kesulitan pemahaman tentang materi pelajaran menjadi pemicu timbulnya gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang muncul seperti kecemasan, stress, bahkan depresi (Rifa Fauziyyah, dkk, 2021:114).

Desa Bumimas merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Batanghari, Lampung Timur. Dengan luas 288 Ha, desa Bumimas dihuni oleh 2473 penduduk dengan mata pencaharian sebagai petani, peternak, wirausaha, dan sebagainya. Berdasarkan analisis di lapangan, sebagian masyarakat Bumimas mengalami penurunan kesehatan mental, terlebih pada remaja. Maka, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman pentingnya menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 terutama bagi para remaja sekaligus memberikan informasi terkait beberapa hal yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental.

Fokus kegiatan ini dilakukan pada remaja desa Bumimas Kecamatan Batanghari Lampung Timur. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka memberikan edukasi kepada remaja agar memiliki kesadaran dan pemahaman akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan memahami beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan dimasa pandemi. Output yang diharapkan dalam kegiatan ini selain adanya peningkatan pengetahuan terhadap kesehatan mental, remaja di desa setempat juga dapat memperbanyak kegiatan produktif dimasa pandemi serta mengontrol diri agar tidak melakukan tindakan yang menyimpang. Pelaksanaan kegiatan tersebut berupa soliasiasi mengenai tips-tips menjaga kesehatan

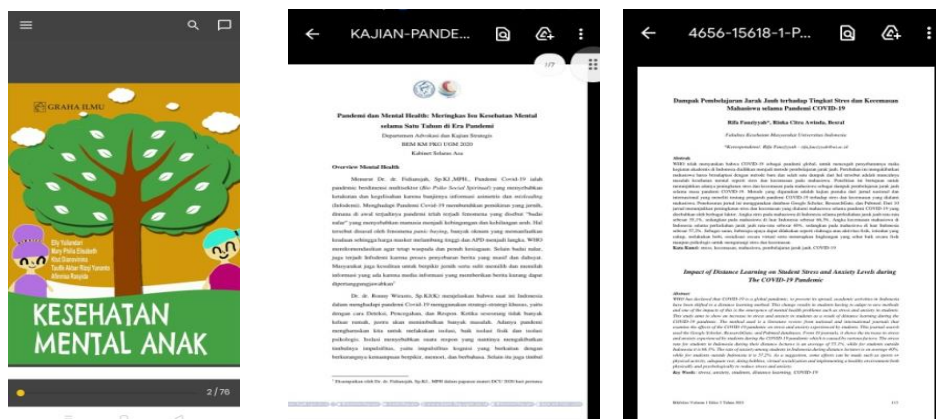
mental diantaranya tips menumbuhkan empat hormon bahagia, tips menghadapi insecure dan pengetahuan tentang kesehatan mental itu sendiri.

METODE PELAKSANAAN

Pada pelaksanaan Kuliah Pengabdian Masyarakat Dari Rumah (KPM-DR), sasaran kegiatan sosialisasi tentang menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 ini adalah remaja di desa Bumimas Kecamatan Batanghari. Sesuai ketentuan pemerintah untuk menghindari kerumunan demi memutus rantai penyebaran Covid-19, kegiatan sosialisai ini dilakukan secara daring dengan menampilkan video animasi sebagai media pendukung dalam penyampaian informasi. Video animasi yang ditampilkan berisi beberapa tips yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental para remaja di masa pandemi Covid-19. Adapun tahapan kegiatan sosialisasi menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 secara rinci adalah sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan menjadi tahap awal dalam kegiatan sosialisasi kepada para remaja. Pada tahap ini, penulis mempersiapkan bahan yang akan disampaikan dalam kegiatan sosialisasi. Mulai dari mencari sumber-sumber terpercaya untuk dijadikan referensi sampai mempersiapkan aplikasi pembuatan video animasi.



Gambar 1. Persiapan bahan yang akan disampaikan dalam kegiatan sosialisasi dan aplikasi pembuatan video animasi

2. Tahap Perkenalan

Tahap perkenalan menjadi tahap selanjutnya. Penulis melakukan perkenalan dengan para remaja desa Bumimas untuk membangun kedekatan secara personal.

Ketika kedekatan dengan para remaja telah terbangun, maka akan memengaruhi kepercayaan remaja, sehingga materi yang akan disampaikan dapat diterima dengan baik.

3. Tahap Penyampaian Informasi

Setelah melakukan persiapan dan pengenalan untuk membangun keakraban dengan para remaja desa Bumimas, tim melakukan penyampaian informasi secara daring dengan memanfaatkan media sosial. Penyampaian informasi terkait menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 dibuat dengan konsep yang menarik. Informasi kesehatan mental dikemas dalam bentuk poster dan video animasi yang berdurasi singkat tetapi padat isi.



Gambar 2. Tampilan Video



Gambar 3. Tampilan Poster

4. Tahap Penutup

Pada tahap terakhir ini, penulis menyampaikan harapan dan rasa terimakasih kepada para remaja yang turut aktif dalam sosialisasi mengenai kesehatan mental di masa pandemi Covid-19.

HASIL, PEMBAHASAN DAN DAMPAK

Di masa pandemi Covid-19, tidak hanya kesehatan fisik yang terancam, melainkan kesehatan mental turut menjadi sasaran. Berbicara tentang kesehatan mental, tidak ada salahnya untuk memahami konsep sehat terlebih dahulu. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa sehat bukan hanya tentang terbebasnya diri dari suatu penyakit fisik, melainkan berada pula dalam kondisi sempurna secara mental dan sosial. Berdasarkan UU No. 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan menyatakan bahwa sehat merupakan keadaan badan, jiwa, dan sosial yang sejahtera sehingga memungkinkan diri untuk hidup produktif secara sosial maupun ekonomi (M. Wildan Yuliansyah, 2016:16).

Sedangkan kesehatan mental menurut *World Health Organization* adalah kondisi di mana individu mampu mengelola stres sehingga dapat bekerja secara produktif dan berperan aktif dalam masyarakat. Menurut Wildan Yuliansyah (2016:16) seseorang yang sehat mental dapat dilihat dari kemampuannya untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, hidup yang bahagia serta peka terhadap perasaan orang lain.

Selain itu, seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik mampu mengendalikan dirinya, memiliki kemampuan menghadapi masalah, mampu mengembangkan diri, memiliki rasa percaya diri dan harga diri yang positif, dan memiliki tujuan dalam hidup (Elly Yulindari dkk, 2019:13)

Menurut Departemen Advokasi dan Kajian Strategis (2021:3) kebijakan-kebijakan baru dalam rangka memutus rantai penyebaran Covid-19 memaksa masyarakat untuk dapat beradaptasi dengan cepat. Akibatnya, gangguan kesehatan mental bermunculan mulai dari yang ringan sampai berat, seperti depresi, gangguan kecemasan, stres pasca trauma, bahkan sampai *xenophobia* (ketakutan terhadap orang yang berasal dari negara lain karena dianggap dapat membahayakan keselamatan).

Peran mahasiswa sangat dibutuhkan dalam menyebarkan informasi dan edukasi terkait pentingnya menjaga kesehatan mental terutama di masa pandemi Covid-19. Adapun cara-

cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 adalah sebagai berikut.

1. Menumbuhkan *Mindset* dan Motivasi

Menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 dapat diawali dengan menumbuhkan *mindset* dan motivasi. Kendala-kendala yang dialami selama pembelajaran daring dapat menimbulkan pikiran-pikiran negatif yang membuat *mood* dan motivasi belajar menurun. Pendekatan religiusitas juga dapat dilakukan untuk menumbuhkan *mindset* dan motivasi remaja dalam menjaga kesehatan mental. Dengan menanamkan *mindset* bahwa keadaan yang sedang dihadapi saat ini adalah kehendak Tuhan dan percaya bahwa semua yang terjadi dapat dihadapi dengan baik, akan menepis pikiran-pikiran negatif yang mengganggu kesehatan mental.

2. Membatasi Penggunaan Media Sosial

Terus menerus terpapar berita negatif dari media sosial dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Maka, perlu adanya pembatasan dalam menggunakan media sosial agar tidak berpengaruh buruk terhadap kesehatan mental.

3. Menyibukkan Diri dengan Aktivitas yang Bermanfaat

Mencari kesibukan dengan hal-hal yang bermanfaat dapat menepis pikiran negatif. Menjalani hobi seperti menulis, melukis, bermain musik, dan sebagainya dapat meningkatkan *mood* dan melepas stres.

4. Menjaga Interaksi Sosial

Meski berada dalam kondisi yang tidak memungkinkan untuk bertemu dengan orang-orang terdekat, tetapi interaksi perlu dijaga. Bertukar kabar dan saling memberi semangat dapat berpengaruh baik terhadap kesehatan mental.

5. Menjaga Kesehatan Fisik

Kesehatan fisik dan mental saling berhubungan. Ketika kesehatan fisik terganggu, maka akan menimbulkan masalah pada kesehatan mental. Kesehatan mental berpengaruh terhadap keputusan yang kita ambil. Setiap keputusan yang diambil akan berdampak pada diri dan lingkungan. Untuk itu, perlu menjaga kesehatan fisik seperti mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, olahraga, serta istirahat teratur (Nasya Andini Salsabila, 2021:1-2)

Sosialisasi kesehatan mental memiliki dampak yang baik bagi remaja Desa Bumimas Kecamatan Batanghari dalam meningkatkan produktivitas remaja untuk menghindari

kegiatan-kegiatan yang tidak bermanfaat. Sehingga dengan kegiatan positif tersebut remaja akan merasa lebih berharga dan dapat bersosialisasi langsung dengan masyarakat setempat. Sebagian besar remaja desa Bumimas sudah menggunakan social media secara bijak. Misal mencari konten-konten yang positif dan mengupload kegiatan-kegiatan positif yang dilakukan selama masa pandemic covid 19.

SIMPULAN

Hidup berdampingan dengan Covid -19 telah menimbulkan beban yang mengganggu kesehatan mental. Upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 di antaranya seperti menumbuhkan *mindset* dan motivasi, membatasi penggunaan media sosial, menyibukkan diri dengan aktivitas yang bermanfaat, menjaga interaksi sosial dan kesehatan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Advokasi dan Kajian Strategis. "Pandemi dan Mental Health: Meringkas Isu Kesehatan Mental selama Satu Tahun di Era Pandemi." *BEM KM FKG UGM*, 2021. <https://bem.fkg.ugm.ac.id/2021/01/10/kajian-pandemi-dan-mental-health/>.
- Yuliandari, Elly, Mary Philia Elisabeth, Ktut Dianovinina, Taufik Akbar Rizqi Yunanto, dan Afinnisa Rasyida. *Kesehatan Mental Anak*. 1 ed. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019.
- Fauziyyah, Rifa, Rinka Citra Awinda, dan Besral. "Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19." *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*, 2, 1 (2021).
- Rahmayanthi, Denia, Marisa Fransiska Moeliono, dan Lenny Kendhawati. "Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19." *Universitas Padjajaran*, 1, 23 (2021). <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/index>.
- Salsabila, Nasya Andini. "Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi." *Universitas Lambung Mangkurat*, 2021.
- Yuliansyah, M. Wildan. *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*. Surakarta: PT. Borobudur Inspira Nusantara, 2016.