



Psikoedukasi Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19

Psychoeducation To Maintain Mental Health During the Covid-19 Pandemic

Ishaq Rahman¹, Rezky Nurul Fatimah^{2*}

¹ Hubungan Internasional, FISIP, Universitas Hasanuddin,

² Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin

*e-mail: rezky121212@gmail.com

Abstrak

Pemberdayaan masyarakat merupakan salah satu upaya atau proses untuk menumbuhkan kesadaran, kemauan dan kemampuan yang dimiliki oleh masyarakat dalam mengenali, mengatasi, melindungi dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat itu sendiri. Pemberdayaan masyarakat dapat diwujudkan dalam kegiatan kuliah kerja nyata atau KKN, Adapun program kerja yang dibuat yaitu memberikan psikoedukasi kepada masyarakat khususnya mengenai menjaga kesehatan mental dimasa pandemic covid-19. Program tersebut dibuat untuk memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya kesehatan mental dimasa pandei covid-19 hal tersebut dilakukan karena kurangnya informasi yang didapatkan oleh masyarakat terkait kondisi-kondisi psikologis yang juga sangat berdampak selama masa pandemic covid-19. Metode yang digunakan selama menjalankan program adalah membagikan flyer kepada masyarakat secara langsung dan melalui media sosial. Hasil yang didapatkan dari program yang sudah dijalankan adalah umpan balik positif yang diberikan dari masyarakat seperti masyarakat mulai merasakan dampak positif setelah melaksanakan tips yang sudah dijelaskan pada flyer yang dibagikan, masyarakat juga mulai memahami bagaimana cara mengelola stress dimasa pandemic covid-19. Berdasarkan program yang sudah dibuat dapat disimpulkan bahwa masyarakat mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dimasa pandemic covid-19 dan mendapatkan informasi terkait kesehatan mental

Kata kunci : Pengabdian, masyarakat, Covid-19, Kesehatan Mental

Abstract

Community empowerment is one of the efforts or processes to raise awareness, willingness and ability possessed by the community in recognizing, overcoming, protecting and improving the welfare of the community itself. Community empowerment can be realized in real work college activities or KKN. The work program created is to provide psychoeducation to the community, especially regarding maintaining mental health during the COVID-19 pandemic. The program was created to provide education to the public, especially mental health during the COVID-19 pandemic, this was done due to the lack of information obtained by the public regarding psychological conditions which also greatly impacted during the COVID-19 pandemic. The method used during the program is to distribute flyers to the public directly and through social media. The results obtained from programs that have been implemented are positive feedback given from the community, such as the community starting to feel a positive impact after implementing the tips that have been explained on the distributed flyer, the community also begins to understand how to manage stress during the covid-19 pandemic. Based on the program that has been made, it can be concluded that people are starting to realize the importance of maintaining mental health during the COVID-19 pandemic and getting information related to mental health

Keywords: *community service, covid-19, mental health*



1. PENDAHULUAN

Pemberdayaan masyarakat merupakan salah satu upaya atau proses untuk menumbuhkan kesadaran, kemauan dan kemampuan yang dimiliki oleh masyarakat dalam mengenali, mengatasi, melindungi dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat itu sendiri. Kegiatan tersebut dapat diwujudkan melalui program kuliah kerja nyata atau KKN. Kuliah Kerja Nyata atau KKN muncul berdasarkan dari kesadaran mahasiswa sebagai calon sarjana untuk mengaplikasikan langsung pelajaran yang telah didapatkan dan menyumbangkan pengetahuan dan ilmu yang telah diperoleh secara langsung dalam memecahkan masalah yang terjadi dimasyarakat. Pengalaman, pikiran dan informasi yang didapatkan selama pelaksanaan KKN di perguruan tinggi secara ilmiah mengungkapkan bahwa KKN memberikan manfaat dalam proses belajar baik bagi mahasiswa maupun masyarakat.

Universitas Hasanuddin sebagai salah satu perguruan tinggi yang melaksanakan KKN sejak tahun 1973 sebagai salah satu bentuk Pendidikan, pengajaran, penelitian serta pengabdian kepada masyarakat sekaligus dalam satu bentuk kegiatan. Penelitian dalam KKN mahasiswa mulai dari mengamati, menganalisis, merumuskan masalah yang dihadapi dimasyarakat sampai menarik kesimpulan, langkah tersebut adalah proses dalam mengambil keputusan dalam memecahkan masalah dari berbagai alternatif yang terjadi dimasyarakat.

Selama melaksanakan KKN yang juga merupakan sebagai bentuk pengabdian masyarakat mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan, teknologi dan IPTEKS yang menjadi disiplin ilmu yang didalami secara ilmiah. Ilmu pengetahuan dan teknologi merupakan sebagai suatu gerakan perubahan masyarakat yang juga merupakan salah satu tanggung jawab dari perguruan tinggi. Ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin berkembang, khususnya ditahun 2020-2021 proses pelaksanaan KKN khususnya Universitas Hasanuddin memutuskan untuk menjalankan secara online atau daring, karena untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19.

KKN Tematik Gelombang 106 yang mengangkat tema Mewujudkan masyarakat sehat dan ekonomi bangkit dimasa pandemic covid-19, sehingga memutuskan untuk membuat sebuah program psikoedukasi menjaga kesehatan mental dimasa pandemic covid-19 agar masyarakat tetap sehat secara fisik maupun mental. Adapun bentuk program yang dibuat yaitu membagikan flayer kepada masyarakat untuk memberikan informasi secara langsung terkait psikoedukasi menjaga kesehatan mental dimasa pandemic covid-19. Apakah ada pengaruh pemberian informasi dengan menggunakan flayer kepada masyarakat terkait menjaga kesehatan mental dimasa pandemic covid-19?

2. Metode Pelaksanaan

2.1 Waktu dan Tempat

Waktu pelaksanaan dilakukan selama 40 hari dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun tempat pelaksanaan adalah Kelurahan Kapasa Kecamatan Tamalanrea

2.2 Khalayakan Sasaran

Pembagian flayer kepada masyarakat khususnya dilingkungan tempat KKN yaitu Tamalanrea 2

2.3 Metode Pengabdian

Metode pengabdian yang digunakan adalah membagikan flayer kepada masyarakat secara langsung dan menggunakan media sosial.



2.4 Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan yang dicapai dalam program kerja yang dibuat adalah umpan balik positif yang diberikan dari masyarakat seperti masyarakat mulai sadar pentingnya menjaga kesehatan mental dimasa pandemic covid-19, hal tersebut disampaikan langsung pada saat membagikan flyer kepada masyarakat dan komentar yang diberikan oleh masyarakat dari postingan melalui media sosial terkait edukasi kesehatan mental dimasa pandemic covid-19. Masyarakat juga menyampaikan bahwa beberapa tips yang disampaikan sudah sangat sering dilakukan dan berdampak positif bagi kesehatan fisik dan juga mental

2.5 Metode Evaluasi

Metode evaluasi yang digunakan yaitu dengan memberikan google form kepada masyarakat untuk mengisi beberapa pertanyaan terkait manfaat yang didapatkan setelah diberikan edukasi terkait menjaga kesehatan mental dimasa pandemic covid-19

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Keberhasilan

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan, terlihat bahwa masyarakat masih kurang menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dimasa pandemic covid-19 yang menjadi salah satu hal yang perlu untuk diperhatikan selain kondisi fisik. Dimasa pandemic covid-19 banyak masyarakat yang mengalami gangguan psikologis seperti stress dan kecemasan, sehingga saya memutuskan untuk membuat program kerja memberikan edukasi kepada masyarakat terkait cara menjaga kesehatan mental dimasa pandemic covid-19 dengan menggunakan media flyer yang dibagikan secara langsung kepada masyarakat. Berikut gambaran flyer yang dibagikan kepada masyarakat.



Gambar 1. Flyer Psikoedukasi Menjaga Kesehatan Mental dimasa Pandemi Covid-19



Saat membagikan flyer kepada masyarakat tantangan yang saya hadapi adalah penolakan dari masyarakat yang tidak menerima flyer yang saya bagikan secara langsung karena dimasa pandemi covid-19 ini masyarakat sangat berhati-hati dalam melakukan komunikasi secara langsung dengan orang lain. Kendala yang juga saya hadapi selama menjalankan program kerja individu ini adalah tidak dapat memberikan informasi tambahan kepada masyarakat terkait kesehatan mental karena mengurangi penyebaran virus covid-19 dengan cara tidak membuat kerumunan dan tetap menjaga jarak. Kendala yang saya dapatkan selanjutnya adalah tidak dapat memberikan informasi kepada masyarakat luas terkait menjaga kesehatan mental karena jumlah flyer yang dibuat terbatas.

Setelah membagikan flyer, masyarakat memberikan respon positif seperti masyarakat menyampaikan bahwa setelah melakukan tips menjaga kesehatan mental dimasa pandemic covid-19 masyarakat merasa lebih positif dan tidak mudah merasa stress. Sehingga dapat dikatakan bahwa pembagian flyer kepada masyarakat memberikan pengaruh yang positif terhadap perilaku untuk menjaga kesehatan mental dimasa pandemic covid-19. Masyarakat juga merasa bahwa informasi yang disampaikan sangat jelas dan masyarakat juga mulai menyadari bahwa bukan hanya kesehatan fisik yang penting untuk tetap dijaga dimasa pandemic covid-19 namun kesehatan mental juga sangat penting untuk tetap dijaga dimasa pandemic covid-19. Masyarakat juga menyampaikan bahwa salah satu tips yang dijelaskan pada flyer yang diberikan sudah sering dilakukan seperti tetap berkomunikasi dengan keluarga dan sahabat dengan menggunakan sosial media.

4. Kesimpulan dan Saran

4.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa pembagian flyer kepada masyarakat yang merupakan program kerja individu memberikan dampak positif bagi masyarakat dan dapat mengubah perilaku masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan fisik dan mental dimasa pandemic covid-19 dengan melakukan beberapa tips yang sudah dijelaskan dalam flyer yang telah dibagikan.

4.2. Saran

Adapun saran sebaiknya pemerintah tidak berhenti memberikan edukasi kepada masyarakat terkait pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental dimasa pandemic covid-19 khususnya bagi warga yang kurang mendapatkan informasi terkait hal tersebut.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kelancaran dan kemudahan dalam melaksanakan segala rangkaian KKN termasuk program kerja yang sudah dilaksanakan. Ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Hasanuddin, Pusat Pengembangan Kuliah Kerja Nyata (P2KKN) Universitas Hasanuddin. Ucapan terima kasih kepada pemerintah khususnya Tamalanrea Kelurahan Kapasa yang memberikan bantuan dan arahan yang baik pada saat melaksanakan program kerja. Ucapan terima kasih kepada masyarakat yang telah membantu program kerja yang sudah dibuat dan dapat berpartisipasi aktif dalam segala program kerja yang sudah dibuat.



6. Daftar Pustaka

1. lawfaculty.unhas. Panduan dan Jurnal Kuliah Kerja Nyata. Diakses pada tanggal 25 Juli 2021. Dari <https://web.unhas.ac.id/kkn/>.
2. Materi KKN Tematik Gelombang 106 “ Mewujudkan masyarakat sehat dan ekonomi bangkit dimasa pandemic covid-19”
3. Rozali, Yuli., Sitasari, N., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 7, Hal 1-13
4. Rusip, G & Boy, E. (2020). Edukasi olah raga di rumah saja sebagai upaya memelihara kebugaran fisik dan kesehatan mental di masa pandemi covid-19 bagi mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, Vol.1, hal 152-161
5. Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X., & Di, Q. (2020). Mental health problems during the covid-19 pandemics and the mitigations effects of exercise: a longitudinal study of college students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.