

WEBINAR/PENYULUHAN PERSIAPAN MENTAL MENUJU ERA NEW NORMAL HINGGA KEHIDUPAN NORMAL SETELAH PANDEMI

Reny Khaerany N¹, Indah Sari Liza Lubis², Karlina Yunisa³, Salianto⁴

¹⁻⁴Universitas Tjut Nyak Dhein Medan, Fakultas Psikologi

e-mail: renynisfiary@gmail.com

Abstract

As we know with the pandemic, lifestyle changes, various health protocol rules are issued and applied throughout Indonesia, even almost all over the world. Almost everyone isolate himself in order to maintain health and prevent the transmission of covid 19. But over time, as the development of the spread of the covid 19 virus decreases, then the implementation of the new normal is enforced, where we have to adapt again by doing activities outside the home while still paying attention to health protocols that are be excessively euphoric in living life with activities outside the home

Keyword : *Mental preparation, New normal*

Abstrak

Seperti yang kita ketahui bahwa dengan adanya pandemik, pola hidup berubah, berbagai aturan protokol kesehatan dikeluarkan dan diterapkan di seluruh Indonesia, bahkan hampir seluruh penjuru dunia. Hampir semua orang mengisolasi dirinya demi menjaga kesehatan dan pencegahan penularan covid 19. Namun seiring waktu, seiring perkembangan berkurangnya penyebaran virus covid 19, maka diberlakukan penerapan new normal, dimana kita harus beradaptasi kembali dengan melakukan aktifitas diluar rumah dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan yang semakin hari semakin longgar. Disini sangat diperlukan kesiapan mental setiap individu untuk dapat beradaptasi dan tidak eforia berlebihan dalam menjalani kehidupan dengan aktifitas diluar rumah.

Keyword : Persiapan mental, New Normal

PENDAHULUAN

Virus, covid 19, corona, pandemi, masker, sosial distancing, dan isolasi adalah kata-kata yang sangat viral dimasa ini, dimana seluruh dunia sedang dirundung sedih dan gelisah dengan adanya kasus di kota Wuhan, Cina yaitu muncul nya virus covid 19 untuk pertama kalinya. Virus SARS-CoV-2/COVID 19 ini pertama kali muncul di China pada akhir tahun 2019 dan juga pada bulan Juni tahun 2021, virus ini dengan cepat menyebar ke seluruh dunia, sehingga terkonfirmasi lebih dari 178 juta kasus dan sekitar 3,9 juta nyawa yang meninggal.

Pada 9 Maret 2020, virus corona (Covid-19) ditetapkan sebagai pandemi oleh WHO (World Health Organization). Hal ini berarti bahwa virus ini telah menyebar luas ke seluruh negara,

termasuk ke Indonesia. Seluruh pemimpin beserta staff pemerintah, mengupayakan dengan segenap tenaga dan segala daya upaya untuk mengatasi pandemi ini. Karena pandemic ini berdampak pada semua sisi kehidupan. Triliunan anggaran dialokasikan untuk mengatasi pandemi. Dampak dari pandemi ini tidak sebatas pada masalah kesehatan fisik saja namun juga berdampak pada berbagai akses kehidupan yang lainnya, seperti aspek ekonomi, sosial, dan Pendidikan. Hal ini menjadi penyebab terjadinya kerentanan pada kesehatan mental setiap individu di masyarakat.

Virus Covid-19 pertama kali terdeteksi di negara Indonesia, pada tanggal 2 Maret 2020. Pemerintahan pusat mengkonfirmasi terdapat 2(dua) warga negara Indonesia yang berasal dari kota Depok, Jawa Barat, ditemukan positif terjangkit virus covid 19. Kedua pasien ini positif covid 19. Mereka diketahui melakukan kontak dengan seorang kawan yang berasal dari Jepang. Setelah kasus pertama, kemudian menyusul kasus-kasus penularan virus covid 19 di hampir seluruh wilayah di Indonesia.

Seiring bejalannya waktu, banyak hal terjadi selama pandemik covid 19 ini. Pemerintah telah berupaya keras untuk mencegah penularan dan mengatasi dampak negatif dari pandemik ini. Salah satu yang dilakukan oleh pemerintah adalah program New Normal.

Salah satu upaya penanganan Covid- 19 agar segera tertangani, maka pemerintah menerapkan metode dan skenario *new normal*. Dengan harapan agar masyarakat akan dapat hidup lebih baik dari masa pandemi dengan cara berdampingan dengan covid 19, sehingga kehidupan masyarakat dapat kembali pulih. Untuk itu, harus ada perubahan pada pola prilaku dan kehidupan masyarakat. Masyarakat harus mempersiapkan mental dan melakukan adaptasi pembiasaan baru dalam era new normal.

Skenario new normal adalah upaya pemerintah mempercepat penanganan Covid- 19 ini. Dengan Harapan agar melalui scenario *new normal* ini, masyarakat akan dapat hidup berdampingan dengan virus corona sehingga kehidupan masyarakat dapat pulih kembali. Perubahan pada pola prilaku masyarakat adalah salah satu dari syarat yang harus ada pada *era new normal* mensyaratkan. Di era ini, masyarakat perlu melakukan adaptasi pembiasaan baru.

Pada *era new normal* ini, diterapkan kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) secara bertahap, dimulai dari level 4 hingga level 1. Penerapan PPKM ini, juga mengancam kesehatan mental masyarakat. hal ini dikarenakan pembatasan gerak sehari-hari dapat menimbulkan stress dan tertekan. Sementara, kehidupan *era new normal* adalah suatu keniscayaan yang harus dijalani dan dilalui oleh masyarakat. Yang harus diperhatikan adalah bagaimana menjaga kesehatan mental di *era new normal*.

Kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya, (World Health Organization (WHO, 2001))

Kesehatan mental individu sangat penting, seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik, maka memiliki kemampuan dalam menghadapi tantangan hidup, serta dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Sementara, orang yang memiliki gangguan mental, akan mengalami gangguan dalam kemampuan berpikir, suasana hati yang tidak baik, serta dikhawatirkan tidak dapat mengendalikan emosi, sehingga dapat mengarah pada munculnya perilaku yang buruk.

Gangguan kesehatan mental adalah terjangkitnya penyakit mental yang mempengaruhi pola pikir, emosi, dan perilaku penderitanya. Salah satu faktor yang dapat memicu munculnya gangguan mental, adalah stress, menderita penyakit tertentu, atau trauma akibat peristiwa traumatis, seperti ditinggal mati orang terdekat dan yang disayang, terkena PHK, atau tidak mendapatkan sesuatu yang sangat diinginkan dan diimpikan. Adanya pandemi COVID-19 juga menjadi suatu peristiwa munculnya gangguan mental pada seseorang. Gangguan kesehatan mental yang sering terjadi di era new normal adalah anxiety disorder, stress dan depresi.

Istilah Era new normal yaitu suatu perubahan perilaku seorang individu agar tetap dapat menjalankan aktivitas yang normal namun tetap melakukan penerapan protokol kesehatan agar dapat mencegah menularnya Covid-19. Aturan yang ada dalam *era new normal*, mengharuskan masyarakat untuk dapat beradaptasi dengan cepat terhadap kebiasaan baru, dimana hal ini dapat memengaruhi kesehatan mental setiap orang.

Penerapan protokol kesehatan 5 M Dalam *Era new normal* ini, harus dijadikan sebagai pedoman dalam beraktivitas dalam masyarakat. Protokol Kesehatan 5 M (1). meliputi: mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, (2). memakai masker, (3). menjaga jarak, (4). menghindari kerumunan, dan (5). mengurangi bepergian untuk hal yang tidak penting. Sebenarnya penerapan 5 M ini adalah bagian dari pola hidup bersih dan sehat yang selayaknya menjadi kepribadian setiap orang.

Hal-hal yang dapat dilakukan dalam upaya menjaga kesehatan mental di *era new normal* ini, yaitu;

Pertama, *harus* memiliki kesadaran akan pandemi

Kedua, kendalikan pikiran dan emosi.

Ketiga, Saring informasi.

Keempat, Hubungan Pertemanan positif.

Kelima, Olah raga teratur.

Keenam, Istirahat yang cukup

Ketujuh, pola makan dengan gizi seimbang.

Kedelapan, tingkatkan iman.

Pandemi yang terjadi secara global di dunia ini memberikan dampak pada perubahan perilaku hidup masyarakat, dan juga dapat menjadikan perubahan pada status kesehatan mental individu ataupun masyarakat. Kemampuan setiap individu dalam hal adaptasi dan kemampuan dalam mengelola stres di masa *new normal* ini tidak dapat disama ratakan antar individu yang satu dengan individu lainnya, oleh karena itu, setiap individu harus terbiasa untuk lebih memperhatikan dan menjaga kesehatan mental diri sendiri dan Kesehatan mental orang-orang terdekatnya.

METODE PENERAPAN

Kegiatan PKM (Pengabdian Kepada Masyarakat) ini dilakukan dengan metode penyuluhan dengan menggunakan media internet yang biasa dikenal dengan istilah webinar. Webinar ini dilakukan guna memberikan pengetahuan pada masyarakat mengenai pentingnya mempersiapkan

mental menuju new normal. Penyuluhan yang dilaksanakan di webinar ini lebih fokus mengajak masyarakat untuk mempersiapkan mental menuju era new normal dan kehidupan setelah pandemi.

TAHAPAN PELAKSANAAN

Kegiatan Pelaksanaan ini dilakukan pada hari Senin, tanggal 7 September 2020. Pukul 14.00 WIB sampai dengan Pukul 17.00 WIB. Dimana panitia, pembicara dan peserta berada di tempat masing-masing. Adapun tahapan pelaksanaan meliputi : tahap pengidentifikasian masalah yang terkait dengan penyebaran covid 19, dimana dicermati dan dipelajari yang sedang terjadi secara umum di Indonesia dan seluruh dunia pada saat ini. Dilanjut tahap persiapan materi penyuluhan dan alat komunikasi untuk keperluan webinar. Pembicara dan panitia menyiapkan materi dan alat-alat yang akan digunakan untuk kebutuhan Webinar seperti Laptop dan Smartphone. Kemudian tahap pelaksanaan Webinar dimana dilaksanakan webinar dengan materi Persiapan Mental menuju era new normal dan kehidupan setelah pandemi.

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Pengetahuan dan Kesadaran akan pentingnya mempersiapkan mental menuju era new normal dan kehidupan setelah pandemik. Pemaparan materi disampaikan oleh pembicara mengutarakan tentang pentingnya mempersiapkan mental menuju era new normal hingga kehidupan normal setelah pandemik. Dalam materi ini diberikan 8(delapan) tips bagaimana mempersiapkan mental menuju era new normal hingga kehidupan normal setelah pandemik, yaitu:

Pertama, dengan setiap individu *memiliki* kesadaran bahwa covid-19 ini adalah benar – benar terjadi di kehidupan nyata dan bukan suatu rekayasa. kesadaran ini akan mendorong kita untuk belajar lebih banyak tentang covid-19, bagaimana penularan dan pencegahannya. Sehingga setiap individu akan berperilaku secara lebih tepat.

Kedua, upayakan untuk mengendalikan pikiran dan emosi, sehingga kita dapat menyingkirkan pikiran dan emosi negative, bahkan dapat mengubahnya menjadi positif.

Ketiga, setiap individu harus pandai menyaring informasi yang muncul di media sosial dan harus lebih pintar dalam memilah informasi yang kita terima, apakah informasi-informasi tersebut akurat atau sekedar hoak.

Keempat, setiap individu harus pandan dalam menjalin hubungan pertemanan secara positif, karena bagaimanapun juga,teman sedikit banyaknya akan mempengaruhi perilaku kita, termasuk perilaku dalam menyikapi pandemi dan kesiapan mental dalam kehidupan era new normal.

Kelima, setiap individu disarankan agar melakukan olah raga secara teratur, yang akan sangat membantu tubuh kita agar tetap bugar dan sehat.

Keenam, setiap individu harus memiliki waktu Istirahat yang cukup. Hal ini diperlukan agar dapat mengembalikan vitalitas tubuh setelah beraktivitas terutama saat pandemi, lebih banyak aktifitas yang tidak terlalu banyak bergerak, dan juga untuk menghilangkan jenuh, dan mengobati rasa lelah setelah melaksanakan aktivitas keseharian kita.

Ketujuh, setiap individu diupayakan memiliki pola makan dengan gizi seimbang. Karena pola makan dengan gizi seimbang diharapkan dapat menjaga imunitas tubuh.

Kedelapan, Setiap individu harus dapat meningkatkan iman. Setiap individu harus yakin bahwa wabah pandemi yang sedang terjadi ini merupakan ke dari Alloh, dimana ini adalah sebagai ujian dari Allah bagi manusia dan Alloh akan mengangkat wabah ini Kembali pada waktunya nanti.



Gambar1. Kegiatan Pelaksanaan Penyuluhan melalui media Zoom

KESIMPULAN

Kesadaran akan pentingnya mempersiapkan mental menuju era new normal dan kestabilan mental dalam menjalani kehidupan setelah pandemi sangat penting dimiliki oleh setiap individu, karena pandemi yang terjadi secara global di dunia ini memberikan dampak pada perubahan perilaku hidup bagi masyarakat, dan juga perubahan terhadap status kesehatan mental merupakan hal yang sulit untuk dipungkiri. Kemampuan setiap individu dalam hal adaptasi dan kemampuan

dalam mengelola stres di masa *new normal* ini tidak dapat disama ratakan antar individu yang satu dengan individu lainnya, oleh karena itu, setiap individu harus terbiasa untuk lebih memperhatikan dan menjaga kesehatan mental diri sendiri dan Kesehatan mental orang-orang terdekatnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kami ucapkan pada semua pihak yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat ini. Kepada rekan dosen yang telah bergabung dan kepada masyarakat yang bersemangat dalam memupuk kesadaran diri untuk mempersiapkan dan menjaga kestabilan mental selama *new normal* dan pandemi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Zahratunnimah. 2020. “Langkah Taktis Pemerintah Daerah dalam Pencegahan Penyebaran Virus Corona Covid-19 di Indonesia”. *SALAM: Jurnal Sosial & Budaya Syar’I*, 7 (3), 247-260.
- Buana, Dana Riksa. 2020. “Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) Dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa.” *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*7(3): 217–26.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>