



Menjaga Kesehatan Mental Saat Covid-19

¹Ach. Rizal Firdaus, ²Arya Setya Nugraha

¹Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

²Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Gresik, Indonesia

[¹rizalfirdaus_16711@umg.ac.id](mailto:rizalfirdaus_16711@umg.ac.id)

© 2023 Kreativasi : *Journal of Community Empowerment*

ABSTRACT	INFO ARTIKEL
<p><i>Mental health is very important to pay attention to during the Covid-19 pandemic. Because mental health can also influence individuals in carrying out daily activities. This activity was carried out in the villages of Drajat, Paciran, Lamongan using the socialization method directly and through posters where the material was obtained from literature studies from various sources. The results of this study show that activities like this can be an alternative to increase information to the public.</i></p> <p>Keywords : <i>Mental health, Covid-19</i></p>	<p>Korespondensi : Ach. Rizal Firdaus Email : rizalfirdaus_16711@umg.ac.id</p>

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga kesehatan mental. Berbagai masalah akibat COVID-19 dianggap sebagai sumber stres baru di masyarakat (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, dkk., 2020). Dalam beberapa penelitian yang telah dilakukan mengatakan bahwa pada aktivitas seperti karantina, isolasi mandiri, dan menjaga jarak mempunyai efek terhadap kesehatan psikologis seseorang juga menimbulkan reaksi seseorang terhadap pandemi itu sendiri. Meningkatnya rasa kesepian serta kurangnya interaksidengan lingkungan sekitar dapat mengakibatkan resiko Gangguan mental seperti skizofrenia dan depresi berat. Kekhawatiran tentang kesehatan orang-orang terdekat kita (terutama orang lanjut usia dan mereka yang menderita penyakit fisik) dan ketidakpastian tentang apa yang akan terjadi di masa depan dapat meningkatkan ketakutan, kecemasan, dan depresi. Pengalaman kecemasan yang berkelanjutan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan menyebabkan gangguan serius seperti gangguan kecemasan, gangguan stres, dan gangguan terkait trauma. (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, *et al*, 2020).

Desa Drajat adalah salah satu desa yang berada di kecamatan Paciran Kabupaten Lamongan. Masyarakat di desa ini sebagian besar mata pencahariannya adalah pedagang, petani, dan wiraswasta. Sebagian besar penduduknya memiliki latar belakang pendidikan terakhir lulusan SMA sederajat. Namun sangat minim informasi tentang kesehatan mental karena sebelumnya belum pernah ada sosialisasi mengenai isu kesehatan mental.

Sehingga perlunya sosialisasi terkait kesehatan mental dan sangat penting untuk menjaga kesehatan mental di saat pandemi, dimana kesehatan mental itu sendiri adalah suatu hal yang sangatlah penting. Kesehatan mental juga menjadi suatu faktor yang sangat berpengaruh pada kesehatan jasmani kita. Kesehatan mental sendiri memiliki berbagai macam pengertian tergantung dari sudut pandang ahlinya, antara lain: 1) Kesehatan mental yaitu dimana seseorang terbebas dari gejala penyakit atau gangguan kejiwaan; 2) Kesehatan mental adalah wujud dari keharmonisan antara fungsi-fungsi jiwa

METODE PENGABDIAN

Metode pelaksanaan yang saya gunakan ialah sosialisasi kepada masyarakat Desa Drajat secara langsung melalui perwakilan perkumpulan ibu – ibu posyandu dan perangkat desa. Kegiatan ini dilakukan dengan tetap menjalankan protokol kesehatan yang ketat. Program pengabdian pada masyarakat atau kegiatan pengabdian ini dilaksanakan sebagai upaya peningkatan kesadaran masyarakat Lamongan khususnya di desa Drajat agar masyarakat lebih waspada dan tetap menjaga kesehatan mental disaat pandemi Covid-19. Melalui kegiatan pengabdian pada masyarakat ini ditawarkan solusi untuk permasalahan di atas. Langkah-langkah pendekatan yang digunakan yakni sebagai berikut :

1. Tahap Perencanaan

Tahap awal ini merupakan penyusunan rencana yang dilakukan pada kegiatan pengabdian ini, kemudian dilakukan pencarian literatur untuk mendapatkan materi yang sesuai dengan rencana yang telah dibuat.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan persiapan pelaksanaan dan persiapan lapangan dengan melakukan perizinan kepada pihak desa. Kemudian menentukan tempat, tanggal, dan waktu untuk melangsungkan kegiatan.

3. Tahap Pelaksanaan

Tahap ini merupakan tahap yang penting dalam proses pengabdian masyarakat. Pada tahap ini dilakukan sosialisasi secara tatap muka di beberapa lokasi yakni di balai desa dengan dihadiri oleh perangkat desa dan ibu-ibu PKK kemudian di lanjut dengan lokasi berikutnya yakni di warung kopi tempat para masyarakat dan juga para pemuda berkumpul. Selain itu dilakukan juga pembuatan poster guna memperkuat ingatan tentang apa yang telah saya sosialisasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2021 di balai desa Drajat yang dihadiri oleh 10 orang dan di lokasi kedua yakni warung kopi “Suket Teki” terdapat kurang lebih 15 orang. Sosialisasi ini dilakukan dengan protokol kesehatan

ketat baik dari pemateri maupun pendengar. Kegiatan ini berjalan dengan lancar yang dapat dilihat dari adanya interaksi dua arah antara pemateri dan pendengar sehingga terlihat bahwa masyarakat mampu memahami dan menyerap informasi yang disampaikan.

Dari hasil wawancara langsung masyarakat desa Drajat yang hampir sebagian besar belum mengerti bagaimana pentingnya menjaga kesehatan mental disaat pandemi Covid-19. Sementara kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik dimana kedua hal ini dibutuhkan saat melakukan kegiatan sehari-hari. Salah satu hal yang bisa kita lakukan untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi adalah dengan beradaptasi dengan apa yang terjadi di lingkungan kita saat ini.

Penyesuaian diri harus dilakukan untuk mencapai keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dan diri sendiri. Di sini seseorang harus dapat menerima hal-hal dan fenomena bahkan ketika situasinya di luar kendali. Penyesuaian atau keselarasan yang tepat dapat diukur dengan seberapa baik seseorang mengatasi dan menerima perubahan yang terjadi dalam hidup. Penyesuaian diri merupakan aspek mental yang penting, dan sejalan dengan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk mengatasi berbagai macam hambatan dan mewujudkan potensi diri. Beradaptasi dengan lingkungan, masalah dan hal baru membutuhkan proses dan usaha. Tentu saja, tidak beradaptasi dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental dan stres.

Selain itu hal lain yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan mental adalah tetap menjaga komunikasi dengan keluarga dan orang-orang terdekat, sehingga bisa saling menguatkan dalam menghadapi pandemi Covid-19. Dan ketika mendapatkan informasi tidak diterima secara langsung, tetapi harus mencari tau tentang kebenaran informasi tersebut agar tidak menerima informasi yang salah.

Saya ingin menekankan kembali bahwa menjaga kesehatan mental yang baik itu sangat penting. Kesehatan mental mempengaruhi kesehatan fisik. Kesehatan mental memengaruhi pilihan kita. Tentu saja, setiap pilihan mempengaruhi masa depan. Selain itu, kesehatan mental seseorang juga mempengaruhi suasana lingkungan. Kesehatan mental membantu kita mencapai potensi kita dan merupakan faktor

produktivitas di tempat kerja.



Sumber : Dokumentasi Kegiatan, 2022

Gambar 1. Pemberian Sosialisasi dan Pemberian Poster Edukasi Kesehatan Mental Saat Covid-19

KESIMPULAN DAN SARAN

Menjaga kesehatan mental menjadi salah satu hal penting yang harus dilakukan dimasa pandemi Covid-19, karena dengan memiliki mental yang sehat individu akan bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Cara yang bisa dilakukan agar kesehatan mental kita tetap terjaga adalah dengan melakukan penyesuaian diri untuk bisa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dan menghadapi rintangan yang ada. Cara lain yang bisa dilakukan menjaga komunikasi dengan orang terdekat dan tidak menerima informasi tanpa mencari tahu kebenarannya.

Saran dari penulis untuk warga desa drajat agar bisa memahami kondisi dengan tanggap dan serius sehingga mengurangi dampak yang menimbulkan stress yang berkelanjutan dan bagi peneliti selanjutnya yaitu agar bisa lebih memperbanyak target lagi karena kesehatan mental penting bagi semua kalangan masyarakat dan bukan mengikat dalam hal Covid-19 saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Susi dan Surasmi, Rahayu (2022) *Menjaga Kesehatan Mental Di Kenormalan Baru Pada Masa Pandemi Covid-19*. Journal Of Service Learning Vol.8 No.1. Sekolah Tinggi Ilmu Komunikasi. Jakarta.
- Athiyah dan Harri Santoso. (2021). *Permasalahan Kesehatan Mental di Masa Covid-19*. Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Deliviana, Evi Dkk. (2020). *Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Selaras* Universitas Kristen Indonesia. Jakarta.
- Efendi, Zafira Ainur dan Purbasari, Indah. (2021). *Plant Therapy sebagai Upaya Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi*. Buletin Pemberdayaab Masyarakat dan Desa. Universitas Trunojoyo Madura.
- Masruroh. (2022). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi*. Jurnal Buletin Kesehatan Volume 2 No 4, Hal 1–4
- Pebrianti, Dwi Kartika dan Armina. (2021). *Pentingnya Menjaga Kesehatan Jiwa saat Pandemi Covid-19*. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 3, No 2. STIKes Baiturrahim Jambi.
- Rahman, Ishaq dan Fatihah, Rezky Nurul. (2022). *Psikoedukasi Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Universitas Hasanuddin
- Salsabila, Nasya Andini (2020). *Menjaga Kesehatan Mental Di Masa Pandemi*. Universitas Lambung Mangkurat. Banjarmasin.
- Setyaningrum, Wahyu dan Heylen. A. Y. (2020). *Pengaruh Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Kota Malang*. p-ISSN 2598-9944 e-ISSN 2656-6753. Universitas Kadiri. Kediri.
- Winurini, Sulis (2020). *Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19*. *Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis* Vol.7 No.15. Jakarta.