

PENANGANAN DAMPAK PSIKOLOGIS COVID-19 PADA MASYARAKAT MELALUI BERBAGAI VIDEO TUTORIAL KEHIDUPAN EFEKTIF SEHARI-HARI

HANDLING THE PSYCHOLOGICAL IMPACT OF COVID-19 ON COMMUNITY THROUGH VARIOUS TUTORIAL VIDEOS OF DAILY EFFECTIVE LIFE

Ramdani¹, Shalehoddin², Doni Darma Sagita³, Peni Ramanda⁴,
Freddi Sarman⁵

¹²(Universitas Riau Kepulauan, Indonesia)

³(Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia)

⁴(Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia)

⁵(Universitas Jambi, Indonesia)

¹ramdanidani146@gmail.com, ²zhibond501@gmail.com, ³donyds1908@gmail.com,
⁴peniramanda@gmail.com, ⁵freddisarman@gmail.com

Abstrak. Pembatasan Sosial Berkala Besar (PSBB) yang dilakukan secara bertahap di wilayah-wilayah yang terindikasi mempercepat penyebaran Covid-19 memberikan dampak yang signifikan terhadap aktivitas masyarakat. Permasalahan kesehatan mental yang terjadi selama pandemi dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan terhadap wabah, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, depresi dan trauma karena Covid-19 dirasakan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Dalam menyikapi dampak kesehatan psikis yang terjadi sebagai akibat dari Covid-19, maka diperlukan suatu tindakan preventif untuk dapat menyegarkan pikiran dan mental masyarakat. Oleh karena itu untuk mengisi waktu luang selama masa PSBB dikarenakan pandemi Covid-19 banyak kegiatan positif dan berguna yang dapat dilakukan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan ialah melalui berbagai video tutorial dalam menjalani kehidupan yang efektif sehari-hari. Berbagai video tersebut menampilkan ragam kegiatan yang dapat dilakukan oleh masyarakat secara mudah dan menyenangkan. Dengan demikian, dampak psikis dari covid-19 pada masyarakat diharapkan dapat berkurang dan ditanggulangi.

Kata Kunci: Covid-19, Dampak Psikologis, Kehidupan Efektif Sehari-hari

Abstract. *Large-Scale Social Restrictions (PSBB) which were carried out in stages in areas indicated to have accelerated the spread of Covid-19 had a significant impact on community activities. Mental health problems that occur during a pandemic can be caused by various things, such as fear of the plague, anxiety about the necessities of daily life, depression and trauma due to Covid-19 are felt by most Indonesians. In responding to the psychological health impacts that occur as a result of Covid-19, preventive action is needed to relax people's minds and mentalities. Therefore, to fill spare time during the PSBB period due to the Covid-19 pandemic, many positive and useful activities can be done. One effort that can be done is through various video tutorials in living an effective daily life. The various videos present various activities that can be carried out by the community in an easy and fun way. Thus, it is hoped that the psychological impact of covid-19 on society can be reduced and overcome.*

Keywords: Covid-19, Psychological Impact, Effective Daily Life

PENDAHULUAN

Wabah Covid-19 menjadi pandemi global setelah diumumkan oleh WHO atau Badan Kesehatan Dunia dan dengan penyebarannya yang begitu cepat membuat Covid-19 menjadi topik utama di penjuru dunia. Tidak terkecuali di Indonesia karena jumlah masyarakat yang terinfeksi virus Covid-19 atau Corona mengalami peningkatan hari demi hari. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk menangani penyebaran virus Covid-19, salah satunya yaitu

Pembatasan Sosial Berkala Besar (PSBB). Secara bertahap di wilayah-wilayah yang terindikasi mempercepat penyebaran Covid-19.

Penerapan ini memberikan dampak yang signifikan terhadap aktivitas masyarakat. Permasalahan kesehatan mental yang terjadi selama pandemik dapat disebabkan oleh berbagai hal, seperti ketakutan terhadap wabah, kecemasan akan kebutuhan hidup sehari-hari, depresi dan trauma karena Covid-19 dirasakan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Hal ini juga berdampak pada orang yang sehat secara fisik dan mental. Hanifa dan Meilanny (2016) menjelaskan mengenai beberapa kelompok yang rentan mengalami stres psikologis selama pandemi virus Corona adalah anak-anak, lansia, dan petugas medis. Tekanan yang berlangsung selama pandemi ini dapat menyebabkan gangguan berupa ketakutan dan kecemasan yang berlebihan akan keselamatan diri sendiri maupun orang-orang terdekat seperti rasa bosan dan stres karena terus-menerus berada di rumah (Zandifar dan Badrfam, 2020). Sulit berkonsentrasi dan memburuknya kesehatan fisik, terutama pada penderita penyakit kronis, seperti diabetes dan hipertensi (Shin dan Newman, 2019)

Dalam menyikapi dampak kesehatan psikis yang terjadi sebagai akibat dari Covid-19, maka diperlukan suatu tindakan preventif untuk dapat menyegarkan pikiran dan mental masyarakat. Oleh karena itu untuk mengisi waktu luang selama masa PSBB dikarenakan pandemi Covid-19 banyak kegiatan positif dan berguna yang dapat dilakukan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan ialah melalui berbagai video tutorial dalam menjalani kehidupan yang efektif sehari-hari. Berbagai video tersebut menampilkan ragam kegiatan yang dapat dilakukan oleh masyarakat secara mudah dan menyenangkan. Dengan demikian, dampak psikis dari Covid-19 pada masyarakat diharapkan dapat berkurang dan ditanggulangi.

METODOLOGI

Menurut Sudhata dan Tegeh (2015) metodologi adalah bagian dari epistemologi (*sub-field of epistemology*), disebut sebagai ilmu untuk menemukan (*the science to find out*). Sedangkan metode adalah cara untuk menemukan atau cara berbuat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu dengan menggunakan media video tutorial dalam pembelajaran, sebab dengan penggunaan media dapat memberikan tanggapan, mengomentari dan juga dapat lebih mengingat materi yang disampaikan. Menurut Asyhar (2012), media pembelajaran berbentuk video dapat digolongkan kedalam jenis Audio Visual Aids (AVA) atau media yang dapat dilihat dan di dengar. Jusuf (2011) menjelaskan bahwa media audio visual adalah

seperangkat alat yang dapat memproyeksikan gambar bergerak dan bersuara. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep - konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan dan mempengaruhi sikap.

1. Tempat dan Waktu Kegiatan

Kegiatan pembuatan video tutorial ini dilakukan di Perumahan Kelurahan batu Besar, Kecamatan Nongsa. Waktu kegiatan dilakukan pada tanggal 05 Desember 2020.

2. Instrumen dan Peralatan

a. Video Recorder

Digunakan sebagai alat untuk merekam/ pembuatan sebuah video tutorial

b. Apple tripod

Digunakan sebagai penyangga yang memiliki tiga kaki dan berfungsi untuk menopang kamera atau *handphone*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pelaksanaan pengabdian ini ialah beberapa video tutorial dalam menjalani kehidupan efektif sehari-hari. Seluruh video tutorial yang dihasilkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini kemudian diunggah ke media sosial melalui platform youtube untuk dapat disaksikan oleh masyarakat secara luas. Adapun video tutorial yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

		
<p>Video Tutorial Membuat Masakan Nusantara (Video 1)</p>	<p>Video Tutorial Adaptasi Kebiasaan Baru 1 (Video 2)</p>	<p>Video Tutorial Melaksanakan Senam Irama (Video 3)</p>
		
<p>Video Pelestarian Lingkungan Penanaman Mangrove (Video 4)</p>	<p>Video Tutorial Adaptasi kebiasaan Baru 2 (Video 5)</p>	<p>Video Tutorial Pembuatan Disinfektan (Video 6)</p>

Figur 1. Ragam Jenis Video Tutorial dalam Menjalani Kehidupan Efektif Sehari-Hari Pada Masa Pandemi

Seluruh video tutorial dipublikasi pada chanel *youtube* dengan link sebagai berikut:

Video 1: https://www.youtube.com/watch?v=kLO_9BYqHYo

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=GfnCgdGaEb8>

Video 3: <https://www.youtube.com/watch?v=2ww2odpIYOw>

Video 4: <https://www.youtube.com/watch?v=ErjZEKNU5E>

Video 5: <https://www.youtube.com/watch?v=pO2INCgeNaU>

Video 6: <https://www.youtube.com/watch?v=9ura2K7ORao>

Secara umum masyarakat di Indonesia ingin dapat menikmati makanan yang enak dan memuaskan yang dihasilkan dari proses memasak yang baik. Oleh karena itu keinginan masyarakat untuk mendapatkan pengetahuan memasak semakin meningkat. Banyak kalangan masyarakat yang mendalami dunia memasak dengan cara mempelajari dari orang yang ahli atau belajar sendiri melalui resep yang didapatkan dari media massa. Selain itu, penanganan dampak Psikis Covid-19 bisa kita lakukan dengan melakukan kegiatan positif. Muslim (2015) memberikan beberapa contoh seperti membuat makanan dan minuman sehat serta melakukan olahraga yang bisa membuat tubuh kita menjadi sehat. Membuat makanan dan minuman sehat ini bisa kita lakukan dengan cara menonton video tutorial di *youtube*, *facebook*, *instagram* dan media sosial lainnya untuk mengatasi kejenuhan yang disebabkan oleh *Lockdown*. Salah satu langkah yang ditawarkan pengabdian ialah salah satunya melalui pembuatan sebuah minuman sehat yang terbuat dari bahan herbal yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Minuman sehat ini terbuat dari bahan-bahan herbal seperti jahe, serai dan kayu manis.

Berbagai kegiatan dapat dilakukan masyarakat dalam mengisi waktu luang selama masa PSBB dikarenakan pandemi Covid-19 banyak kegiatan positif dan berguna yang dapat dilakukan. Salah satunya ialah membuat masakan nusantara. Memasak adalah kegiatan mengolah atau membuat berbagai macam panganan, lauk-pauk, dan sebagainya. Dalam kegiatan memasak dibutuhkan pengetahuan tentang cara mengolah berbagai bahan makanan dengan menggunakan berbagai peralatan memasak yang baik agar menghasilkan panganan yang enak dan memuaskan penikmatnya Robbins dan Timothy (2008). Pengetahuan tentang memasak dapat diperoleh dari berbagai cara seperti melalui lembaga pendidikan yang mengajarkan tentang pengetahuan memasak, atau mempelajari langsung dari orang lain yang dianggap ahli dalam memasak ataupun dapat juga melalui resep masakan yang banyak beredar melalui media massa cetak dan elektronik.

Selain itu, kegiatan lain yang dapat dilakukan ialah olahraga, olahraga adalah hal penting yang perlu dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat, kuat dan bugar. Istilah olahraga jika ditinjau dari asal kata, terdiri dari dua kata yaitu kata “Olah” dan kata “Raga”. Pengertian olahraga itu sendiri dijelaskan oleh Sumampouw dan Ibnu (2011) bahwa “Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya”. Olahraga memiliki banyak manfaat untuk tubuh dimana daya tahan tubuh akan meningkat sehingga sulit untuk terkena penyakit. Namun, banyak orang yang tidak menyadari pentingnya berolahraga.

Sebenarnya banyak cara olahraga yang ada, dimulai dari olahraga ringan seperti lari, senam, dan lain-lain. Cabang olahraga senam adalah olahraga yang dianggap tertua jika dilihat dari bentuknya sebagai suatu bentuk sport (olahraga kompetitif). Senam merupakan bentuk latihan fisik yang secara sistematis disusun dengan gerakan-gerakan yang terpilih dan terencana untuk mencapai tujuan seperti daya tahan tubuh, kekuatan, kelentukan, koordinasi, membentuk prestasi, membentuk tubuh yang ideal, dan memelihara kesehatan tubuh (Laksmi *et al.*, 2018).

Olahraga sendiri juga dapat dilakukan secara personal atau pun massal. Kristiyandaru (2010) Olahraga massal adalah bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan oleh sejumlah besar orang secara bersamaan atau yang biasa disebut sebagai olahraga masyarakat. Hakekatnya olahraga kesehatan dilakukan hanya untuk satu tujuannya yaitu memelihara atau meningkatkan kesehatan.

Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stres yang cocok sekali dilakukan masa pandemi Covid-19 (Sitepu, 2017). Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik.

Selanjutnya, untuk mengurangi dampak penyebaran virus covid-19, pemerintah menganjurkan kita untuk selalu menjaga jarak, mencuci tangan, memakai masker dan mengonsumsi vitamin untuk meningkatkan daya tahan tubuh begitu juga dengan makanan yang kita konsumsi sehari harinya sebaiknya mengandung banyak vitamin untuk tubuh.

Vitamin sangat berperan penting untuk daya tahan tubuh manusia untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 ke tubuh kita. Vitamin bisa di dapat melalui suplemen kesehatan, obat – obatan dan buah. Akibat virus covid 19, ketersediaan stok suplemen kesehatan dan obat

– obatan pun menjadi sulit di dapat. Hal ini membuat buah menjadi satu satunya pilihan untuk memberikan asupan vitamin ke tubuh kita. Wood dan Rünger (2016) “Manfaat buah untuk kesehatan tubuh sangat beragam. Selain untuk memelihara kesehatan organ, kandungan nutrisi pada buah juga bermanfaat untuk melindungi tubuh dari penyakit bahkan dapat membantu proses penyembuhan penyakit.” Ada beberapa makanan yang bisa kita olah melalui buah – buahan, salah satunya adalah salad buah.

Salad buah tidak kalah populer dari salad sayur. Penyajiannya yang mudah dan rasanya yang enak menjadikan salad buah sebagai pilihan menu untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Pilihan buah – buahan beserta *dressing* yang tepat akan makin meningkatkan manfaat salad buah, sehingga tidak hanya lebih sehat untuk dikonsumsi, tetapi juga lebih enak. Selain dibuat jus, buah – buahan kini populer di jadikan salad untuk memperoleh manfaat vitamin dan mineral di dalamnya. Buah – buahan mengandung banyak serat, kaya akan nutrisi dan dapat mencegah penyakit.

KESIMPULAN

Kesehatan merupakan sesuatu yang sangat berharga yang harus dijaga agar kita dapat terus bertahan hidup di dunia ini. Kesehatan sangatlah penting apalagi di masa pandemi Covid-19 ini, Kita sendirilah yang harus bertanggung jawab terhadap kesehatan kita. Oleh karena itu diharuskan dan dianjurkan untuk selalu menjaga kesehatan. Dengan adanya berbagai video tutorial ini, diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan waktu dan kesempatan yang dimiliki dengan melaksanakan berbagai kegiatan yang produktif. Dengan demikian, masyarakat dapat menciptakan kehidupan efektif sehari-hari dan menjalani kehidupan secara lebih baik pada masa pandemic Covid-19 ini.

REFERENSI

- Asyhar, R. (2012). Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran. Referensi Jakarta, Jakarta.
- Hanifa, R., and Meilanny, B.S. (2016). Cognitive Restructuring dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial. *Share Social Work Journal*. 6(2), 154 – 272
- Jusuf, H. (2011). Perencanaan Aplikasi Sistem Ajar Tematik Berbasis Multi-media. *Jurnal Artificial ICT Research Center UNAS*. 3 (1), 60-74
- Laksmi, Z. A., Ardiaria, M. and Fitranti, D. Y. (2018). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun

- (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). *Diponegoro Medical Journal*, 7(2), 627-640,
- Kristiyandaru, A. (2010). Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Unesa University Press, Surabaya.
- Muslim, M. (2015) Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan menjadi Sukses. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 18(2), 148-159.
- Robbins, S.P., dan Timothy A.J. (2008). Perilaku Organisasi Edisi ke-12. Salemba Empat, Jakarta.
- Shin, K.E. and Newman, M.G. (2019). Self- And Other Perceptions Of Interpersonal Problems: Effects Of Generalized Anxiety, Social Anxiety, And Depression. *Anxiety Disord.*, 65, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.04.005>
- Sitepu, I.D. (2017). Pembentukan Karakter Melalui Partisipasi Dalam Olahraga. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 3(2), 99-112.
- Sudhata dan Tegeh. (2015). Desain Multimedia Pembelajaran. Media Akademi, Yogyakarta.
- Sumampouw, N dan Ibnu, M. (2011). Manajemen Stress Bagi Pekerja Kemanusiaan. Pusat Krisis Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Wood W. dan Runger D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>
- Zandifar, A., and Badrfam, R. (2020). Iranian Mental Health During The COVID-19 Epidemic. *Asian Journal Psychiatry*. 51 (101990). <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.101990>

Diterima: 01 Pebruari 2021 | Disetujui : 29 Juni 2021 | Diterbitkan : 30 Juli 2021

How to Cite:

Ramdani, R., Shalehoddin, S., Sagita, D.D., Ramanda, P., Sarman, F. 2021. Penanganan Dampak Psikologis Covid – 19 Pada Masyarakat Melalui Berbagai Video Tutorial Kehidupan Efektif Sehari-Hari. *Minda Baharu*, 5(1), 34-40. Doi. 10.33373/jmb.v5i1.2930