

Memeluk Bumi Menebarkan Kebaikan

Esai-Esai pada Masa Pandemi



Editor
Mira Mirnawati

Elizabeth Ari Setyarini | Ellen Theresia | Efnie Indriane | Ely Satiyasih Rosali | Fife Nurofia | Gianti Gunawan
C. M. Indah Soca R. Kuntari | Ira Adelina | Jane Savitri | Ridawati Sulaeman | Heliany Kiswantomo | Ria Wardani
Lita Lyvia Saleh | Sedarnawati Yasni | Tatik Raisawati | Ismaniar | Meilani Rohinsa | Noor Alfulaila | Nashrullah Pettalolo
Stefani Lily Indarto | Henny Suharyati | Elliati Djakaria | I Nyoman Natanael | Akhlis Nur Fu'adi | Isabella Isthipraya Andreas
Ratna Widiastuti | Rosida Tiurma Manurung | Seriwati Ginting | Yuspendi | Jordy Satria Widodo | Karna Mustaqim
Eko Sumartono | Aries Abbas | Netty Nurdiyani | Sasongko | Olga Catherina Pattipawaej | Mansur | Maya Malinda

Elizabeth Ari Setyarini dkk.

Memeluk Rumi, Menebarkan Kebajikan
(Esai-Esai pada Masa Pandemi)

ideas
PUBLISHING

IP.031.08.2021

Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan
(Esai-Esai pada Masa Pandemi)

Elizabeth Ari Setyarini, Ellen Theresia, Efnie Indrianie, Ely Satiyah Rosali, Fifie Nurofia, Gianti Gunawan, C. M. Indah Soca R. Kuntari, Ira Adelina, Jane Savitri, Ridawati Sulaeman, Heliany Kiswantomo, Ria Wardani, Lita Lyvia Saleh, Sedarnawati Yasni, Tatik Raisawati, Ismaniar, Meilani Rohinsa, Noor Alfulaila, Nashrullah Pettalolo, Stefani Lily Indarto, Henny Suharyati, Elliati Djakaria, I Nyoman Natanael, Akhlis Nur Fu'adi, Isabella Isthipraya Andreas, Ratna Widiastuti, Rosida Tiurma Manurung, Seriwati Ginting, Yuspendi, Jordy Satria Widodo, Karna Mustaqim, Eko Sumartono, Aries Abbas, Netty Nurdiyani, Sasongko, Olga Catherina Pattipawaej, Mansur, Maya Malinda

Pertama kali diterbitkan pada Agustus 2021

Oleh **Ideas Publishing**

Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalie No. 110

Kota Gorontalo

Surel: infoideaspublishing@gmail.com

Anggota IKAPI No. 001/GORONTALO/14

ISBN: 978-623-234-182-1

Penyunting : Mira Mirnawati

Penata Letak : Siti Khumaira Dengo

Ilustrasi Tata Letak : Freepik.com

Perancang Sampul : Ilham Djafar

Dilarang mengutip, memperbanyak, atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik dan mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, maupun dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

Daftar Isi

Sambutan Ketua Umum Komunitas Penulis Ilmiah Nusantara — ix

KESEHATAN MENTAL..... 1

1. Mampukah Kita Hidup Berdampingan dengan *Covid-19*? — 3
— *Elizabeth Ari Setyarini*
2. Strategi Pengasuhan di Masa Pandemi — 11
— *Ellen Theresia*
3. Merawat Kesehatan Mental di Tengah Pandemi *Covid* — 21
— *Efnie Indrianie*
4. *Memento Mori*: Pandemi dan Mortalitas — 29
— *Ely Satiyasih Rosali*
5. Menjaga *Happiness* dalam Keluarga Saat Pandemi: Jadikan Keluargamu Surgamu — 35
— *Fifie Nurofia*
6. Memelihara Kesehatan Mental Karyawan di Masa Pandemi *Covid-19* — 43
— *Gianti Gunawan*
7. Menurunkan *Work-Family Conflict* dan Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Selama Bekerja dari Rumah — 55
— *C. M. Indah Soca R. Kuntari*
8. Melalui Pandemi dengan *Growth Mindset* — 61
— *Ira Adelina*
9. Menebarkan Cinta dan Didikan bagi Generasi Z pada Masa Pandemi — 67
— *Jane Savitri*
10. Hari Ini untuk Berjuang, Hari Esok untuk Menang — 77
— *Ridawati Sulaeman*
11. Merawat Luka, Melepaskan Duka, dan Meraih Asa: Menebarkan Kebajikan pada Masa Pandemi — 85
— *Heliany Kiswantomo*
12. Memeluk Bumi: Membangun Kesejahteraan Emosional dengan Media Semak-Semak — 93
— *Ria Wardani & Lita Lyvia Saleh*

TANAMAN HERBAL..... 103

13. Produksi Minuman Kesehatan
Berbahan Dasar Tanaman Herbal dan Rempah
dalam Upaya Menjaga Kesehatan Tubuh — 105
— *Sedarnawati Yasni*
14. Mengatasi Gejala Serangan *Covid-19*
dengan Tanaman yang Berfungsi
sebagai *Immunomodulator* dan Anti-Inflamasi — 111
— *Tatik Raisawati*

PENDIDIKAN..... 119

15. Dukung Orang Tua Anak Usia Dini
Optimalkan Pendidikan Anak dari Rumah
di Masa Pandemi *Covid-19* — 121
— *Ismaniar*
16. Bersahabat dengan Stres
di Masa Pembelajaran Jarak Jauh — 127
— *Meilani Rohinsa*
17. Seni Mendidik Anak Berpikir Tumbuh
melalui Pola Asuh Keluarga dan Sekolah
di Era Pandemi — 133
— *Noor Alfulaila & Nashrullah Pettalolo*
18. Keberhasilan Berarti Bersinar bagi Orang lain — 143
— *Stefani Lily Indarto*
19. Literasi Digital untuk Guru Paud dalam Membantu
Pendampingan Belajar di Rumah (BDR) — 149
— *Henny Suharyati*
20. Berbagi Karya Seni Inspiratif
di Masa Pandemi *Covid-19* — 155
— *Elliaty Djakaria*
21. Hidroponik: Kegiatan Selama Pandemi
sebagai Upaya Meningkatkan Ketahanan Pangan Keluarga — 161
— *I Nyoman Natanael*
22. Pendidikan Literasi Keagamaan — 173
— *Akhliis Nur Fu'adi*

MASALAH SOSIAL..... 183

23. Merangkul Realita, Menyembuhkan Jiwa:
Berkreasi di Tengah Pandemi *Covid-19* — 185
— *Isabella Isthipraya Andreas*
24. Menebar Kasih Melalui Silaturahmi di Masa Pandemi — 191
— *Ratna Widiastuti*

25. Menebarkan Kebaikan dengan Membangun Komunikasi Positif pada Masa Pandemi — 197
— *Rosida Tiurma Manurung*
26. Buka Hati: Ulurkan Tangan Mari Berbagi — 205
— *Seriwati Ginting*
27. Empati Penyintas di Tengah Mitigasi Bencana Siklon Tropis Seroja dan Pandemi *Covid-19* di NTT — 213
— *Yuspendi*
28. Antara Kuasa, Rasa, Cinta, dan Pandemi Manusia — 219
— *Jordy Satria Widodo*
29. Kebenaran Selalu Hadir Walaupun Tertutupi oleh Kepalsuan — 225
— *Karna Mustaqim*
30. Pengelolaan Sampah Berbasis *Biothree Envirosociopreneur* — 231
— *Eko Sumartono*
31. Sepeda dan Bersepeda di Tengah Masa Pandemi — 241
— *Aries Abbas*
32. Gotong Royong sebagai Realisasi Makna Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan (Sebuah Tinjauan Pragmatik) — 249
— *Netty Nurdiyani & Sasongko*
33. Ibu Pertiwi Memanggil di Masa Pandemi *Covid-19* — 255
— *Olga Catherina Pattipawaej*

- EKONOMI..... 261**
34. Ijtihad Ekonomi ala Madura Era Pandemi — 263
— *Mansur*
35. Berbagi Cara Mengelola Keuangan bagi Penguasa Mikro Kecil Menengah di Tengah Pandemi *Covid-19* — 273
— *Maya Malinda*

Sambutan Ketua Umum Komunitas Penulis Ilmiah Nusantara

Bapak dan Ibu yang budiman,

Syukur kepada Tuhan, *book chapter Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan (Esai-Esai pada Masa Pandemi)* telah terbit dan siap didistribusikan kepada masyarakat. Kita sebagai penulis telah dianugerahi kemampuan oleh Tuhan Yang Maha Esa untuk menuliskan gagasan, hasil penelitian, konsep, dan pemikiran yang orisinal untuk mengembangkan keilmuan dan dapat diaplikasikan oleh masyarakat untuk menyelesaikan permasalahan.

Kehadiran *book chapter* KaPIN ini dengan karya-karya lain yang dihasilkan bagaikan oasis di tengah padang pasir. Diharapkan para penulis saling bersinergi untuk turut andil dalam menyambut era *society 5.0* mendatang, yaitu menjadi penulis yang menginspirasi lewat karya yang dihasilkan dapat memotivasi masyarakat untuk meningkatkan kreativitas dan produktivitas, terutama para peserta didik menjadi pembelajar sejati dalam konteks “merdeka belajar”.

Semoga keberadaan *book chapter* ini menjadi katalisator kita untuk terus berkarya sehingga kita menjadi insan yang berguna. Akhir kata, saya tutup dengan pesan yang disampaikan oleh Pramoedya Ananta Toer: “*Semua harus ditulis, apa pun. Jangan takut tidak dibaca atau tidak diterima penerbit. Yang penting, tulis, tulis, dan tulis. Suatu saat pasti berguna.*”
Sekian dan terima kasih.

Bandung, 9 September 2021
Ketua Umum KaPIN,

Dr. Dra. Rosida Tiurma Manurung, M.Hum.

Menebarkan Kebajikan dengan Membangun Komunikasi Positif pada Masa Pandemi

Rosida Tiurma Manurung
Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: rosidatm@gmail.com



A. PENDAHULUAN

Pemberian iklim positif menjadi salah satu cara agar masyarakat memiliki rasa aman dan nyaman dalam masa pandemi ini yang Untuk membangun ketahanan diri dan ketahanan keluarga, salah satu usaha memberikan iklim positif tersebut adalah penerapan sikap positif secara verbal. Tulisan ini dianggap penting dan permasalahan layak dibahas karena iklim positif menjadi salah satu cara membentuk ketahanan keluarga dalam menghadapi kecemasan selama masa pandemi *Covid-19* ini melalui komunikasi verbal yang positif. Pembahasan ini sangat relevan dan penting dalam konteks saat ini sebab masyarakat perlu memperoleh informasi untuk mengetahui dan menerapkan sikap positif secara verbal menjadi salah satu cara untuk membantu keluarga, khususnya anak dalam menghadapi dunia, berkembang, dan menginjak tahap deindividuasi. Pemberian informasi ini juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia – khususnya dalam bidang pengasuhan dan keluarga, ketahanan keluarga, dan keterampilan berkomunikasi.

Menurut Ersoz (2000), kemampuan bahasa dapat meningkatkan penggunaan bahasa yang bermakna dan berguna dalam konteks yang sebenarnya. Situasi ini juga akan mewujudkan ruang dan peluang kepada penutur untuk menggunakan bahasa yang telah dipelajarinya. Selain itu, permainan juga akan mewujudkan situasi persaingan dan mendorong kreativitas dan kolaborasi dalam suatu komunitas (Ersoz, 2000). Miller menyatakan bahwa komunikasi berarti informasi disampaikan dari satu tempat ke tempat lain. Clevenger (dalam Littlejohn & Foss, 2009) berpendapat bahwa komunikasi adalah istilah yang berkaitan dengan semua proses berbagi informasi yang dinamis (*sharing*). Komunikasi positif merefleksikan psikologi positif yang dikemukakan oleh Seligman (2014), yaitu studi tentang kebahagiaan, kekuatan, kebajikan, bagaimana membuat hidup lebih berharga.

B. Pembahasan

Upaya untuk membangun komunikasi positif pada masa pandemi merupakan langkah yang efektif untuk mengurangi rasa stres, memandang diri lebih positif dan bahagia, memperpanjang umur, memberikan motivasi untuk hidup sehat, membentuk serta menjaga hubungan baik antarindividu, menyampaikan pengetahuan/informasi yang faktual, mengubah sikap dan perilaku, memberikan jalan keluar atau solusi untuk pemecahan masalah hubungan antarmanusia, membangun citra diri menjadi lebih baik, dan jalan menuju sukses. Berdasarkan data di lapangan, dalam masa pandemi ini, kreativitas komunikasi verbal yang positif yang dilandasi rasa kesetiakawanan dan empati semakin meningkat di media

massa dan media sosial. Berikut dikemukakan data komunikasi verbal positif yang viral di media sosial.

Tabel 1

Data Komunikasi Verbal Positif di Media Sosial

No.	Komunikasi Verbal Positif	Sumber Media Sosial
	Zoom Dialog Positif	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Komunitas Satu Buku Satu Minggu	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan Pesan Makanan untuk Driver Ojol	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan Peduli Tetangga dan Gerakan Tengok Tetangga	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan Satu Gelas Beras	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan Rantang Hati	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan Lauk Sayur	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gebedtan (gerakan beli makanan dari teman)	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Konser virtual	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Diskusi virtual	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Seminar dalam jaringan	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Kampanye donor darah	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan Donor Plasma Konvalesen	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan #BayarinKontrakan	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan Solidaritas Perempuan Bantu Perempuan	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan <i>Lean on Me Run/Walk</i> (kegiatan amal berupa lomba lari dan jalan virtual)	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan #IndonesiaJayaLagi (dikoordinasi artis Melanie Subono)	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan jas hujan plastik sebagai pengganti APD	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan #SalingJaga	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Gerakan Bazar Online UMKM	<i>FB, IG, Twitter</i>
	Aksi Cepat Tanggap (ACT)	<i>FB, IG, Twitter</i>

Gerakan membersihkan mesjid, gereja, halte, terminal, dan tempat publik lainnya. Kitabisa	<i>FB, IG, Twitter</i>
Gerakan <i>Crowdfunding</i>	<i>FB, IG, Twitter</i>
Gerakan BenihBaik	<i>FB, IG, Twitter</i>
Rumah Zakat	<i>FB, IG, Twitter</i>
Gerakan #BangsaKuat	<i>FB, IG, Twitter</i>
Gerakan #WeAreinThisTogether (donasi masker kain berlapis hidrofilik, hidropobik, atau lapisan anti-air) Donna Agnesia	<i>FB, IG, Twitter</i>
Kegiatan lelang barang koleksi selebriti untuk kemanusiaan	<i>FB, IG, Twitter</i>
Gerakan KolaborAKSI dengan mengedepankan pendidikan anak	<i>FB, IG, Twitter</i>
Gerakan pemberian APD untuk tenaga medis	<i>FB, IG, Twitter</i>
Gerakan memberikan bantuan sembako, masker, pensteril tangan, dan vitamin kepada masyarakat yang terdampak <i>Covid-19</i> , seperti pengemudi taksi, ojek daring, pedagang asongan, mahasiswa yang tertahan di tempat kos, dan petugas keamanan di beberapa perumahan.	<i>FB, IG, Twitter</i>
Layanan Konseling Online Gratis	<i>FB, IG, Twitter</i>
Panduan Protokol Kesehatan Masa Pandemi	<i>FB, IG, Twitter</i>

Dari hasil observasi dan inventarisasi pilihan kata dan istilah dalam masa pandemi di media sosial agar masyarakat memahami terutama istilah baru di bidang kesehatan, dipaparkan dalam tabel berikut.

Tabel 2

Pengalihan Istilah Asing dalam Komunikasi Masa Pandemi

No.	Istilah Asing	Istilah Baru dalam Bahasa Indonesia
1.	<i>work from office</i>	kerja dari kantor (KDK)
2.	<i>work from home</i>	kerja dari rumah (KDR)
3.	<i>ventilator</i>	ventilator
4.	<i>tracing</i>	penelusuran; pelacakan
5.	<i>throat swab test</i>	tes usap tenggorokan
6.	<i>thermo gun</i>	pistol termometer
7.	<i>swab test</i>	uji usap
8.	<i>survivor</i>	penyintas
9.	<i>specimen</i>	spesimen; contoh
10.	<i>social restriction</i>	pembatasan sosial
11.	<i>social media distancing</i>	penjarakan media sosial
12.	<i>social distancing</i>	penjarakan sosial; jarak sosial
13.	<i>self-quarantine</i>	swakarantina; karantina mandiri
14.	<i>screening</i>	penyaringan
15.	<i>face shield</i>	pelindung wajah
16.	<i>droplet</i>	percikan
17.	<i>herd Immunity</i>	kekebalan kelompok
18.	<i>drive Thru Rapid Test</i>	Layanan tes rapid tanpa turun
19.	<i>lockdown</i>	karantina wilayah
20.	<i>corona suspect</i>	terduga corona
21.	<i>Self-isolation</i>	isolasi mandiri
22.	<i>rapid test</i>	uji cepat
23.	<i>local transmission</i>	penularan lokal isolation = isolasi
24.	<i>incubation</i>	inkubasi
25.	<i>imported case</i>	kasus impor

Di bawah ini akan ditampilkan data komunikasi positif di media sosial berupa pamlet dan gambar.



Gambar 1 Gerakan Komunikasi Positif pada Masa Pandemi

C. Penutup

Sesuai dengan pembahasan di atas, ditemukan hal-hal berikut.

1. Sikap positif dalam komunikasi verbal, khususnya di media sosial, dapat dibangun dan ditumbuhkan.
2. Kita sebagai bagian masyarakat harus berkomitmen untuk memberikan contoh dengan satu sikap hidup positif sebab generasi mud ajika dibentuk dan dilatih lambat laun akan menjadi kebiasaan dalam menghasilkan komunikasi verbal yang positif.
3. Pada saatnya, percayalah, sikap positif dalam komunikasi verbal, khususnya pada masa pandemi

ini, akan menjadi fondasi terbangunnya suatu tatanan kenormalan baru yang membahagiakan diri dan orang lain.

Daftar Rujukan

- Ersoz, Aydan. 2000. <http://iteslj.org/Lessons/Ersoz-Games.html>
- Littlejohn, Stephen W dan Karen A. Foss. 2009. *Teori Komunikasi: Theories of Human Communication*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Seligman, Martin. 2014. *Beyond Authentic Happiness*. Penerbit Kaifa.