KOMUNITAS PENULIS ILMIAH NUSANTARA
KaPIN

ideas PUBLISHING

Memeluk Bumi Menebarkan Kebaikan

Esai-Esai pada Masa Pandemi

Editor
Mira Mirnawati

Elizabeth Ari Setyarini | Ellen Theresia | Efnie Indrianie | Ely Satiyasih 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

Scanned with CamScanner

Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan

(Esai-Esai pada Masa Pandemi)

Scanned with CamScanner

Elizabeth Ari Setyarini dkk.

Memeluk Bumi, Menebarkan Kebaikan

(Esai-Esai pada Masa Pandemi)

ideas
PUBLISHING

Scanned with CamScanner

IP.031.08.2021

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

Elizabeth Ari Setyarini, Ellen Theresia, Efnie Indrianie, Ely Satiyasih 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 elektronis dan mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, maupun dengan sistem penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit.

Scanned with CamScanner

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 Kebaikan pada Masa Pandemi — 85
    — *Heliany Kiswantomo*
12. Memeluk Bumi: Membangun Kesejahteraan Emosional dengan Media Semak-Semak — 93
    — *Ria Wardani & Lita Lyvia Saleh*

Scanned with CamScanner

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 Pandemik — 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 Pandmei *Covid-19* — 155
    — *Elliati Djakaria*
21. Hidroponik: Kegiatan Selama Pandemi sebagai Upaya Meningkatkan Ketahanan Pangan Keluarga — 161
    — *I Nyoman Natanael*
22. Pendidikan Literasi Keagamaan — 173
    — *Akhlis 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*

Scanned with CamScanner

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 Pandemik *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*

Scanned with CamScanner

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.

Scanned with CamScanner

"MASALAH SOSIAL"

Scanned with CamScanner

Merangkul Realita, Menyembuhkan Jiwa: Berkreasi di Tengah Pandemi *Covid-19*

Isabella Isthipraya Andreas
Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: isabella.ia@art.maranatha.edu

A. Pendahuluan

Tidak semua orang siap menghadapi realita ketika pandemi *Covid-19* muncul dan menimbulkan berbagai kesulitan hidup. Banyak masalah yang muncul di tengah masyarakat selain masalah kesehatan fisik. Berbagai gangguan kesehatan psikis dialami banyak orang karena adanya berbagai imbauan dan larangan yang sebenarnya dimaksudkan untuk menghambat penyebaran virus *Covid-19*. Sebagai bangsa yang besar, menurut Biro Sensus AS dan Worldometers, saat ini Indonesia menempati urutan keempat dalam hal kepadatan penduduk (https://internasional.kompas.com). Upaya penerapan protokol kesehatan tidaklah mudah karena dibutuhkan perubahan mentalitas dan pola pikir masyarakat, sedangkan perubahan kedua hal tersebut pun tidak mudah (Hendarman, 2019).

Namun, di tengah kondisi yang tidak menyenangkan tersebut, banyak hal baik yang dapat kita lakukan. Selama pandemi *Covid-19*, banyak orang yang tergerak ikut membantu meringankan beban sesama sesuai dengan panggilan hati dan keterampilannya.

Scanned with CamScanner

Panggilan hati merupakan salah satu ciri etika karakter yang tidak mengharapkan sesuatu, tanpa pamrih, dan kepuasannya adalah bertindak sesuai dengan kebenaran yang ada di dalam hati (Badudu, 2019). Ada beragam perasaan positif yang dirasakan ketika berbuat baik dan menyaksikan orang lain melakukan tindak terpuji yang berdampak bagi banyak orang.

Manusia adalah makhluk yang penuh kreativitas. Dalam berbagai kondisi dan situasi manusia tetap dapat berkarya. Karya yang dilakukan pun sangat beragam. Semakin seseorang memiliki karakter, maka semakin beragam karya yang dihasilkan. Pandemi 'memaksa' manusia untuk belajar dan menggunakan berbagai kemajuan teknologi. Setiap manusia mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dan mengenali setiap medan tempur dalam hidupnya. Pengenalan medan tempur memberi kekuatan baru untuk tampil sebagai pemenang (Canguilhem dalam Tjasmadi, 2020:5).

Beragam kegiatan kreatif dapat menjadi terapi kesehatan psikis yang tepat di masa sulit. Seni memiliki kemanjuran terapeutik, berfungsi sebagai sarana komunikasi antarbatin yang mengingatkan manusia mengenai perasaan bahagia yang pernah mereka rasakan, sekaligus membuat manusia sadar bahwa dunia tidak selamanya sempurna (Dewi, 2020). Perasaan kehilangan orang-orang yang dicintai, kesakitan, lelah, dan lainnya merupakan penanda bahwa kita masih manusia yang perlu memperjuangkan kemanusiaan, perlu saling menjaga, dan saling mengasihi agar bisa tetap hidup untuk hari esok (Dewi, 2020). Realita pandemi perlu diterima dengan bijak agar kesehatan psikis terjaga, karena manusia tidak memiliki kemampuan untuk

Scanned with CamScanner

mengontrol kenyataan hidup. Oleh karena itu, ada beberapa hal yang perlu dilakukan, misalnya dengan memiliki waktu jeda yang cukup untuk melakukan refleksi dan melihat kenyataan, melepaskan diri dari keterikatan terhadap masalah dan perasaan negatif, terhubung dengan orang lain, dan berbuat baik terhadap diri sendiri serta orang lain (WHO, 2020).

Masa pandemi banyak dimanfaatkan orang untuk berefleksi dan semakin dekat dengan Tuhan. Kedekatan dengan Tuhan tidak hanya didapat dengan ritual-ritual keagamaan, tetapi juga semakin terasah dengan tindakan berbagi. Adanya belas kasihan *(compassion)* terhadap semua orang, keramahtamahan *(hospitality)*, serta kemauan untuk berbagi hidup dengan sesama yang dikenal (komunitas) maupun tidak, merupakan beberapa contoh kedisiplinan rohani (Calhoun, 2015). Beberapa hal tersebut yang akan membuat manusia semakin manusiawi, utuh, dan dekat dengan Sang Pencipta. Berbagi dan berbuat baik tidak akan membuat seseorang kehilangan atau rugi walaupun semua orang sedang sama-sama menghadapi masa sulit selama pandemi.

B. Pembahasan

Orang-orang kreatif memiliki cara jitu untuk mengakali agar kejadian buruk di dalam hidup tidak berdampak destruktif terhadap jiwa, tetapi menjadi kreasi yang indah. Pada masa pandemi *Covid-19*, para desainer *fashion* pun tak kehilangan akal untuk terus mencurahkan kreativitasnya sekaligus menjaga perekonomian usaha dan karyawannya dengan cara membuat beragam masker cantik atau baju santai yang dibutuhkan pada masa pandemi. Hal ini mengingatkan kita juga mengenai era

Scanned with CamScanner

barok yang sebenarnya penuh masalah (peperangan, kelaparan, dan wabah), tetapi justru menghasilkan karya arsitektur, seni lukis, hingga musik yang penuh gairah dan keindahan (Dewi, 2020).

Panggilan hati untuk berperan dalam meringankan masalah masyarakat di awal pandemi *Covid-19* tahun 2020 membuat penulis, rekan-rekan dosen, dan mahasiswa membuat gerakan pembuatan 1.000 masker kain, *medical scrub*, serta karya kreatif untuk aktivitas WFH dalam rangka menjaga kesehatan mental. Hal ini mungkin terlihat sederhana. Namun, kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dilakukan berdasarkan hasil refleksi bahwa apa yang kita lakukan dan berikan harus sesuai dengan kemampuan kita dan menjawab kebutuhan orang lain.

Pada awal pandemi, banyak orang yang membuat APD *coverall* (baju *hazmat* yang menutupi seluruh badan sebagai baju lapisan ketiga). Namun, kualitas APD tersebut masih di bawah standar sehingga tidak melindungi para nakes yang menggunakannya dari virus *Covid-19*. Ada juga yang memberi sumbangan masker sekali pakai, sembako, dan barang-barang lain yang dapat dibeli dengan mudah. Oleh karena itu, tim yang mayoritas memiliki keterampilan menjahit akhirnya membuat masker kain jahitan sendiri. Masker tersebut diberikan kepada masyarakat awam Bandung, Garut, dan Cilegon yang saat itu masih jarang memiliki dan menggunakan masker.

Selain masker kain, dibuat juga *medical scrub* (seragam medis nakes sebagai baju lapisan pertama) yang dibuat dari kain natural dengan motif kartun unik. *Medical scurb* tersebut diberikan kepada 50 dokter

Scanned with CamScanner

sehingga dokter merasa nyaman selama jam dinas yang panjang, serta terhibur hatinya karena motif seragam yang unik.

Sementara itu, untuk merawat kesehatan mental, ada beragam karya kreatif dalam bentuk tutorial menggambar, aktivitas mewarnai, dan aktivitas pembuatan prakarya yang didistribusikan melalui media sosial. Ratusan orang mengikuti tutorial dan aktivitas-aktivitas kreatif yang ditawarkan. Partisipasi mereka terlihat dari banyaknya unggahan karya hasil keikutsertaan mereka di media sosial. Hal ini menjadi bukti bahwa seni adalah terapi yang menyenangkan baik bagi anak kecil maupun orang dewasa.

Tindakan nyata para mahasiswa dan dosen untuk tetap mau berbagi dan berbuat baik terbukti berguna untuk mengolah rasa dan meningkatkan kematangan spiritualitas. Awalnya, masih ada anggota tim yang merasa terbebani saat menjalani kegiatan ini. Namun lama-kelamaan semua bisa menyelesaikan (bahkan melebihi) target dan menyadari bahwa kondisi sulit seharusnya tidak menjadi alasan untuk berhenti berbagi serta berbuat baik. Ada kesadaran baru yang muncul bahwa di tengah masa sulit, manusia justru perlu lebih peka dalam melihat kebutuhan dan kesulitan orang lain, bukan hanya diri sendiri. Dengan demikian, tiap orang bisa saling berbagi dan tolong-menolong.

C. Penutup

Walaupun *Covid-19* dapat merenggut nyawa dan kesehatan fisik manusia, kreativitas dan produktivitas manusia dalam berkarya justru meningkat di masa pandemi. Kita perlu menerima kenyataan bahwa *Covid-19*

Scanned with CamScanner

masih ada di sekitar dalam waktu yang cukup lama, serta menjadikannya sebagai sumber inspirasi untuk dapat terus berkreasi tanpa batas. Ada banyak solusi hidup yang dapat ditemukan ketika kita mau terus berkreasi. Proses berkarya, berbagi, dan berbuat baik dapat menyembuhkan jiwa sehingga kita dapat menghadapi kondisi hidup masa pandemi yang tidak ideal, baik sebagai individu maupun komunitas. Proses tersebut pun memampukan kita menjadi manusia yang lebih matang dan utuh dalam menghadapi berbagai situasi hidup.

Daftar Rujukan

Badudu, Rizal. (2019). *Character Excellence (Jilid 1 Mengembangkan Karakter Pribadi).* Jakarta: Penerbit Buku Kompas.

Calhoun, Adele Ahlberg. (2015). *Spiritual Disciplines Handbook: Practices That Transform Us.* Illinois: InterVarsity Press.

Dewi, Saraswati. (2020). Seni dalam Lipatan Pandemi. *Jurnal Seni Nasional Cikini, 6 (1), 51-58.* Diambil dari https://doi.org/ 10.52969/jsnc.v6i1.91

Hendarman. (2019). *Pendidikan Karakter Era Milenial.* Bandung: Remaja Rosdakarya.

Internasional.kompas.com. (2021). "5 Negara dengan Penduduk Terbanyak, Indonesia Termasuk". Diakses pada 17 Agustus 2021 pukul 09.30 WIB [https://internasional.kompas.com/ read/2021/05/23/151939970/5-negara-dengan-penduduk-terbanyak-2021-indonesia-termasuk]

Tjasmadi, Maria Patricia. (2020). *Penguatan Tridarma Dosen Era Pandemi Covid-19 dan New Normal, Tendensi dan Tradisi.* Gorontalo: Ideas Publishing.

WHO. *(2020). Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide.* Geneva: World Health Organization.

Scanned with CamScanner

Memeluk Bumi Menebarkan Kebaikan

Esai-Esai pada Masa Pandemi

Book chapter memeluk bumi ini adalah karya yang kedua dari komunitas KaPIN. Komunitas ini memiliki semangat menulis yang sangat menggebu, terbukti dengan masuknya 35 naskah yang terangkum dalam buku ini.

Walaupun penulis umumnya sama-sama dosen, tetapi mereka berasal dari beragam keilmuan. Tulisan mereka seru karena semua berbicara tentang masa pandemi yang beragam. Total temanya berjumlah lima, dimulai dari kesehatan mental, tanaman herbal, pendidikan, masalah sosial, dan ekonomi.

ideas PUBLISHING

Alamat: Jalan Ir. Joesoef Dalie, No. 110 Kota Gorontalo 96128
Pos-el: infoideaspublishing@gmail.com
Website: www.ideaspublishing.co.id

ISBN 978-623-234-182-1

Scanned with CamScanner