

Memeluk Bumi Menebarkan Kebaikan

Esai-Esai pada Masa Pandemi



Editor
Mira Mirnawati

Elizabeth Ari Setyarini | Ellen Theresia | Efnie Indrianie | 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



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

Elizabeth Ari Setyarini dkk.

Memeluk Bumi, Menebarakan Kebaikan
(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 Satiyasih Rosali, Fifie Nurofia, Gianti Gunawan, C. M. Indah Soca R. Kuntari, Ira Adelina, Jane Savitri, Ridawati Sulaeman, Helianny Kiswantom, 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 Kebaikan 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
— *Akhli 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 Kebajikan 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 Kebajikan (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.

Berbagi Karya Seni Inspiratif di Masa Pandemi Covid-19

Elliati Djakaria
Universitas Kristen Maranatha
Pos-el: elliaticids@gmail.com



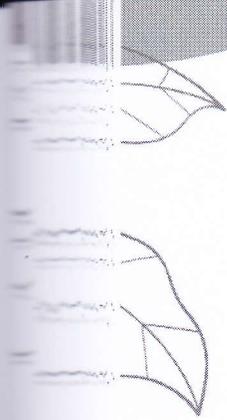
A. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 mengubah tatanan kehidupan umat manusia pada berbagai aspek. Perubahan ini perlu disikapi, diterima, dan disyukuri dengan tetap beraktivitas sesuai dengan bidang kepakaran.

Aktivitas yang dilakukan saat ini harus mengacu pada imbauan yang dikeluarkan oleh pemerintah yang disebut dengan protokol kesehatan. Protokol kesehatan yang disingkat menjadi proses meliputi menjaga jarak, menggunakan masker, membatasi keluar rumah, sering mencuci tangan, memerhatikan nutrisi/gizi serta berolahraga.

Dengan hadirnya pandemi, dunia seolah berhenti sejenak. Setiap orang diberi kesempatan untuk memikirkan ulang tentang arti kehidupan, begitu juga halnya dengan penulis. Terbersit dalam pikiran, "Mengapa hal ini diizinkan terjadi oleh Sang Pencipta di tengah kehidupan umat manusia?"

Tentu ada maksud dan tujuan di balik semua perubahan, pola kebiasaan, dan tata cara berelasi dengan sesama. Hal ini berdampak sangat besar. Pandemi yang



berlangsung hampir delapan belas bulan mengubah pola pikir kita semua. Salah satu dampak yang paling dirasakan adalah sektor ekonomi baik jangka pendek maupun jangka panjang (Irwan Fecho, 2020, hlm. 5).

Kita diajak untuk merenungkan arti dan makna kehidupan secara mendalam dengan mensyukuri anugerah kehidupan melalui kegiatan berbagi. Berbagi tidak selalu dalam bentuk materi. Berbagi dapat dilakukan dalam berbagai bentuk yang disesuaikan dengan kondisi dan keberadaan diri serta lingkungan di mana kita akan berbagi.

Apa yang dapat dilakukan untuk berkontribusi secara nyata. Pada awalnya sebagian besar orang panik, bahkan bertindak di luar kendali. Misalnya dengan membeli bahkan memborong makanan dalam jumlah banyak. Membaca dan menerima berbagai informasi tentang covid tanpa menyaring. Akibatnya berbagai informasi *hoaks* menambah dan meningkatkan kekuatiran dan kecemasan di dalam diri sebagian besar masyarakat.

Oleh karena itu, kecerdasan literasi perlu ditingkatkan agar pembaca dapat memilah informasi secara tepat. Budaya literasi sejatinya harus berbanding lurus dengan jumlah penduduknya (Imran dkk., 2017, 701)

Kesadaran ini mengantar manusia pada ungkapan syukur dengan belajar berdamaian dengan *Covid-19*. Berdamai dengan *Covid-19* tidak berarti lalai dengan protekes tapi meningkatkan berbagai penggunaan high-tech dan fitur fitur baru khususnya bagi yang bergerak di bidang Pendidikan (Maria Patricia Tj, 2021).

Mengintropeksi perjalanan hidup dalam keluarga, tempat bekerja maupun lingkungan tempat tinggal.

Sebagai seorang desainer setiap hasil intropeksi, perenungan dan pengamatan dapat diwujudkan dalam karya. Penulis melakukan berbagai karya pada saat aktivitas di luar rumah. Melalui WFH dibuatlah karya-karya dengan harapan dapat menginspirasi sesama.

B. Pembahasan

Sebagai respons terhadap situasi dan kondisi di tengah pandemi, tidak membuat penulis terpuruk, diam dan tidak melakukan karya. Dari pemasaran sudah dapat dipastikan ada penurunan permintaan karena tidak ada pertemuan, pesta, seminar, dan acara lainnya yang sifatnya *on site*.

Sebagian orang mungkin memilih diam sambil menunggu situasi membaik. Bagi penulis tidaklah demikian. Dalam segala situasi sekaligus ungkapan syukur maka berkarya tetap dilakukan. Berkarya tidak selalu buat orang lain. Berkarya juga memberi kepuasan batin sekaligus mengasah kreativitas untuk terus berkembang.

Penulis membuat beberapa karya sebagai persiapan untuk mengikuti beberapa pameran di tingkat nasional, maupun internasional. Berikut ini penulis paparkan beberapa karya yang dihasilkan pada masa pandemi *covid-19*.

1. Karya di Pameran Asedas Its Internasional Virtual Digital Art Exhibition adalah "Up to the next Level" (<https://asedas042020.wixsite.com/asedas>).

Pandemi menyadarkan untuk memikirkan kehidupan secara lebih bijaksana. Kita diajak untuk naik ke level yang lebih tinggi, yaitu relasi dengan diri sendiri, relasi dengan sesama, dan relasi dengan



Sang Pencipta. Pemikiran tersebut kemudian dituangkan dalam karya seni terapan *mix* media berbentuk kalung serupa tangga yang menunjukkan manusia harus naik level.

2. Karya berjudul "Together in Diversity" (http://art.maranatha.edu/public_indonesia_elliati-djakaria/?lang=en).

Karya ini lahir karena keprihatinan melihat dan mengamati informasi baik di media sosial maupun di lingkungan kehidupan penulis. Selain itu, juga terinspirasi dari pandemi yang menguatkan pikiran bahwa virus *Corona* harus kita perangi bersama-sama tanpa mempersoalkan perbedaan suku, status, agama, dan status sosial maupun ekonomi. Kita harus bahu membahu dan bersatu padu menjalani kebiasaan baru. Saling menjaga dan saling menghormati privasi.

Karya ini dituangkan pada seni terapan berupa bros dari berbagai macam tekstur, warna, dan material yang ingin menggambarkan perbedaan dari manusia yang dilahirkan dalam segala perbedaan.

Sebagai desainer banyak yang dapat dilakukan. Melalui berbagai kesempatan, desainer dapat mengikuti pameran juga berbagi kepada sesama melalui kegiatan webinar.

Dalam kesempatan seperti ini penulis menyampaikan tentang kiat-kiat berkreasi di tengah pandemi. Selain menyebutkan bahan-bahan yang digunakan, cara pembuatan, tantangan, risiko yang mungkin timbul juga menyampaikan pesan bahwa di dalam berkarya memang ada jatuh bangun.

Ada saat seorang desainer harus siap menerima kritikan dari teman, kolega, maupun konsumen. Tetap berpikir positif. Berbagai masukan diterima untuk kemudian dikaji ulang.

Tidak semua masukan dapat diimplementasikan di dalam karya. Setiap desainer memiliki karakteristik, gaya, dan pangsa pasar. Melalui webinar, penulis berharap tetap dapat memberikan inspirasi kepada setiap orang agar tidak patah semangat atau mudah putus asa. Terus mencoba, yakin bahwa setiap jerih payah akan memberikan hasil.

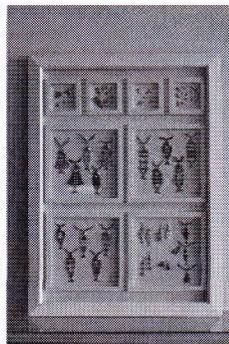
Berikut ini karya-karya yang penulis hasilkan pada masa pandemi. Ketika kebijakan dari pemerintah untuk membatasi kegiatan di luar rumah (*work from home*), kita dapat berkreasi sesuai dengan keahlian kita masing-masing.



Gambar 1
"Up to The Next Level"



Gambar 2
"Together in Diversity"



Gambar 3
"Transformation Pattern"

C. Penutup

Berbuat baik dapat dilakukan kapan dan di mana saja. Berbuat baik dilakukan dengan sepenuh hati. Berbuat baik bukan untuk mendapatkan pujian tetapi karena berbuat baik adalah dorongan terdalam dari lubuk hati.



Sebagai desainer, wujud kepedulian dan keprihatinan terhadap lingkungan, terhadap sesama diwujudkan dalam berkarya. Melalui karya tersebut penulis berharap dapat memberikan inspirasi kepada berbagai pihak termasuk para mahasiswa.

Karya-karya yang menginspirasi akan menularkan banyak kebaikan. Dunia yang kita tempati adalah milik kita bersama. Kedamaian yang ada akan mendatangkan kegembiraan bersama. Sebaliknya kesulitan yang dialami dapat teratasi bila semua pihak ikut ambil bagian.

Bergandengan tangan melakukan hal-hal baik. Damailah negeriku, sejahteralah bangsaku. Karya-karya anak bangsa akan terus bergulir laksana angin yang terus ada, matahari yang terus bersinar dan deru ombak yang silih berganti. Saatnya saling berbagi. Hal sekecil apapun yang kita lakukan akan memberi dampak positif ketika dilakukan sepenuh hati.

Daftar Rujukan

- Tjasmadi, M. P. (2020). *Cara Jitu Menyampaikan Materi Ajar di Era New Normal. Penguatan Tridarma Dosen Era Pandemi Covid-19 dan New Normal. Tendensi dan Tradisi*. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Irwan Fecho. (2020). *Guratan Pandemi Catatan dari Awal Pandemi Menuju New Normal*. Jakarta: Alfabet.
- Imran. (2017). "Budaya Literasi melalui program GLS dalam Menumbuhkembangkan Minat Baca Siswa SD Negeri Melayu". *Jurnal Pelitian dan Penalaran*. Volume 4 Nomor 1. Journal.unishmuh.ac.id diunduh Minggu 15 Agustus 2021 pukul 18.00.