



# Memeluk Bumi Menebarkan Kebaikan

Esai-esai pada Masa Pandemi



Editor:  
Mira Mirnawati  
Rosida Tiurma Manurung

Memeluk Bumi Menebarkan Kebaikan Esai-esai pada Masa Pandemi



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





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



Elizabeth Ari Setyarini dkk.

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

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

## TANAMAN HERBAL.....93

12. Produksi Minuman Kesehatan Berbahan Dasar Tanaman Herbal dan Rempah dalam Upaya Menjaga Kesehatan Tubuh — 95  
— Sedarnawati Yasni

13. Mengatasi Gejala Serangan *Covid-19* dengan Tanaman yang Berfungsi sebagai *Immunomodulator* dan Anti-Inflamasi — 101  
— Tatik Raisawati

**PENDIDIKAN ..... 109**

14. Pendidikan Literasi Keagamaan — 111  
— Akhlis Nur Fu'adi
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

**GERAKAN SOSIAL ..... 155**

20. Pengelolaan Sampah Berbasis *Biothree Envirosociopreneur* — 157  
— Eko Sumartono
21. Merangkul Realita, Menyembuhkan Jiwa: Berkreasi di Tengah Pandemi *Covid-19* — 167  
— Isabella Isthipraya Andreas
22. Gotong Royong sebagai Realisasi Makna Memeluk Bumi, Menebarkan Kebajikan (Sebuah Tinjauan Pragmatik) — 173  
— Netty Nurdiyani & Sasongko
23. Ibu Pertiwi Memanggil di Masa Pandemi *Covid-19* — 179  
— Olga Catherina Pattipawaej
24. Menebar Kasih Melalui Silaturahmi di Masa Pandemi — 185  
— Ratna Widiastuti

25. Menebarkan Kebaikan dengan Membangun Komunikasi Positif pada Masa Pandemi — 191 — Rosida Tiurma Manurung	
26. Buka Hati: Ulurkan Tangan Mari Berbagi — 199 — Seriwati Ginting	
27. Empati Penyintas di Tengah Mitigasi Bencana Siklon Tropis Seroja dan Pandemi <i>Covid-19</i> di NTT — 207 — Yuspendi	
<b>MASALAH SOSIAL.....</b>	<b>213</b>
28. Antara Kuasa, Rasa, Cinta, dan Pandemi Manusia — 215 — Jordy Satria Widodo	
29. Kebenaran Selalu Hadir Walaupun Tertutupi oleh Kepalsuan — 221 — Karna Mustaqim	
<b>EKONOMI.....</b>	<b>227</b>
30. Ijtihad Ekonomi ala Madura Era Pandemi — 229 — Mansur	
31. Berbagi Cara Mengelola Keuangan bagi Penguasa Mikro Kecil Menengah di Tengah Pandemi <i>Covid-19</i> — 239 — Maya Malinda	
<b>HOBİ.....</b>	<b>247</b>
32. Sepeda dan Bersepeda di Tengah Masa Pandemi — 249 — Aries Abbas	
33. Berbagi Karya Seni Inspiratif di Masa Pandemi <i>Covid-19</i> — 257 — Elliati Djakaria	
34. Hidroponik: Kegiatan Selama Pandemi sebagai Upaya Meningkatkan Ketahanan Pangan Keluarga — 263 — I Nyoman Natanael	
35. Memeluk Bumi: Membangun Kesejahteraan Emosional dengan Media Semak-Semak — 275 — Ria Wardani & Lita Lyvia Saleh	





## **Sambutan Ketua Umum Komunitas Penulis Ilmiah Nusantara**

Bapak dan Ibu yang budiman,

**S**yukur 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.**

# Merawat Kesehatan Mental di Tengah Pandemi *Covid*

**Efnie Indrianie**  
Universitas Kristen Maranatha  
Pos-el: efnie.indrianie@gmail.com



## A. Pendahuluan

Pandemi *Covid* berlangsung di Indonesia lebih panjang dari yang diperkirakan dan belum bisa diprediksi kapan akan berakhir (Widodo, 2021). Bahkan sampai dengan bulan Agustus 2021 tercatat 3.871.738 kasus pasien terkonfirmasi positif *COVID*. Sebanyak 3.381.884 pasien sembuh dan 118.833 pasien meninggal dunia (*Satgas Covid*, 2021).

Ternyata kondisi pandemi yang masih berlangsung sampai saat ini menjadi pemicu stres tersendiri bagi masyarakat. Beberapa hal yang menjadi pemicu stres pada masyarakat adalah khawatir akan tertular virus *COVID* dan meninggal, kehilangan anggota keluarga dan teman, pendapatan menurun sampai diberhentikan dari pekerjaan (PHK).

Hal lain yang ternyata menjadi pemicu stres pada masyarakat yaitu setiap hari masyarakat mendapat informasi tentang bertambahnya jumlah pasien *COVID* dan jumlah pasien yang meninggal karena *COVID*. Kekhawatiran yang dirasakan oleh masyarakat tidak hanya sekedar menjadi pemicu stres, tetapi sampai

membuat 55% penduduk Indonesia mengalami gangguan kecemasan dan 58% penduduk Indonesia mengalami depresi (Suriastini dkk., 2020).

Kondisi stres yang menjadi pemicu gangguan kesehatan mental pada masyarakat harus diatasi melalui pengelolaan yang baik agar masyarakat tetap dapat melakukan rutinitas kegiatan harian dan tetap produktif (Azania & Naan, 2021). Selain itu, saat seseorang mengalami kondisi kesehatan mental yang kurang baik, maka *CD4 T-lymphocytes* akan mengalami penurunan.

*CD4 T-lymphocytes* memiliki peranan yang sangat penting, karena *CD4 T-lymphocytes* merupakan bagian dari sel darah putih yang berperan dalam membangun sistem imun untuk melawan virus (Effendy dkk., 2019). Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kondisi kesehatan mental yang kurang baik akan lebih rentan untuk mengalami infeksi virus (Yao dkk., 2020). Mengacu pada hal tersebut, merawat kesehatan mental selama menjalani kehidupan di tengah pandemi menjadi hal yang penting dan sama pentingnya seperti merawat kesehatan fisik. Oleh karena itu, tulisan ini bertujuan untuk membahas kesehatan mental di tengah pandemi.

## **B. Pembahasan**

Pandemi *COVID* yang masih berlangsung membuat kita mau tidak mau akan terus hidup berdampingan dengan *COVID* dan kita harus menyiapkan diri untuk beradaptasi dengan kondisi tersebut (Sadikin, 2021). Bahkan hidup berdampingan dengan *COVID* menjadi hal yang disiapkan oleh semua negara di dunia, karena *COVID* ke depan tidak hanya sekedar menyebabkan pandemi, tetapi akan menjadi endemik.

Endemik sendiri dapat diartikan sebagai penyakit yang akan terus ada dalam kehidupan manusia dalam jangka waktu yang lama, yakni lebih dari lima tahun (Budiman, 2021). Dari sisi pendekatan psikologis, salah satu cara untuk hidup berdampingan dengan COVID adalah dengan<sup>4</sup> melakukan perawatan pada kesehatan mental yaitu dengan mengelola stres (Aufar & Raharjo, 2020). Salah satu cara untuk mengelola stres adalah dengan memberikan edukasi pada otak. Salah satu cara untuk memberikan edukasi pada otak adalah melalui *brain respiration* (Crawford dkk., 2019).

*Brain respiration* sendiri merupakan sebuah cara untuk melatih pikiran, tubuh, dan jiwa agar bisa melakukan transformasi menjadi manusia baru (Lee, 2002). *Brain respiration* merupakan teknik yang sangat ampuh untuk memberikan energi pada otak. *Brain respiration* merupakan teknik bernafas khusus yang dapat mengaktifasi sistem kerja otak dengan menggunakan “*bio-energy*” atau energi daya hidup.

Melalui *brain respiration*, aliran darah dan sistem energi tubuh akan teraktivasi. Saat aliran darah dan sistem energi tubuh teraktivasi, maka peredaran darah yang sampai ke otak akan lebih lancar. Kondisi ini akan sangat membantu otak dalam menghadapi stres dan dapat membantu otak menghasilkan pemikiran yang lebih damai.

*Brain respiration* dapat membantu kinerja seluruh bagian otak menjadi lebih baik sehingga mampu menanggulangi tantangan yang dihadapi. Program *brain respiration* sendiri terdiri atas tiga bagian. Pertama, *wake-up gym*. Kedua, *energy focusing*. Ketiga, *brain building* (Hayes dkk., 2007).

## 1. *Wake-Up Gym*

*Wake-Up Gym* merupakan kegiatan peregangan yang dapat membangunkan sistem otot dan persendian. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan stimulasi pada titik meridian tubuh.

Titik meridian tubuh merupakan titik yang membawa energi ke seluruh tubuh seperti layaknya pembuluh darah yang mengalirkan darah ke seluruh organ fisiologis tubuh (Hayes dkk., 2007). Titik meridian juga tidak hanya sekedar mengalirkan energi ke tubuh, tetapi mampu memberikan stimulasi pada beberapa bagian otak.

Setidaknya ada dua bagian otak yang akan terstimulasi yaitu *parietal lobe* dan *middle frontal gyrus*. Kedua bagian otak ini memiliki peranan dalam proses kebijaksanaan berpikir, literasi, dan analisis angka (Li dkk., 2008). Jika dikaitkan dengan situasi pandemi *COVID* yang terjadi saat ini, menyikapi segala hal dengan bijaksana menjadi sangat penting, termasuk bijaksana dalam menerima informasi.

## 2. *Energy Focusing*

*Energy focusing* merupakan kegiatan untuk melatih otak untuk fokus. Diawali dengan memberikan fokus pada energi yang berada di telapak tangan, lalu secara perlahan menggerakkan energi tersebut ke seluruh bagian tubuh (Hayes dkk., 2007).

Latihan yang dilakukan pada bagian ini ternyata dapat menguatkan aktivitas di bagian *prefrontal cortex* otak. Bagian *prefrontal cortex* otak yang berfungsi dengan baik akan membuat kita mampu berpikir dengan lebih jernih dan mampu membuat keputusan dengan lebih bijaksana (Manna dkk., 2010). Mampu

membuat keputusan dengan lebih bijaksana di tengah situasi pandemi COVID akan membuat kita tidak tergesa-gesa dalam menyikapi berbagai hal yang berhubungan dengan COVID.

### 3. *Brain Building*

*Brain building* merupakan aktivitas memberikan stimulasi secara langsung ke otak. Aktivitas pada bagian ini mampu membersihkan energi di otak, sehingga otak lebih mampu berkonsentrasi dan berpikir dengan jernih (Hayes dkk., 2007). Jika rutin melakukan aktivitas ini, ternyata bagian otak yang berfungsi untuk mengendalikan kebijaksanaan berpikir atau bagian *prefrontal cortex* ikut dikuatkan (Voss dkk., 2011).

## C. Penutup

Ativitas *brain respiration* yang terbagi atas tiga bagian, jika dilakukan secara konsisten melatih salah satu bagian penting dari otak yang berperan dalam kebijaksanaan berpikir yaitu *prefrontal cortex*. Saat memiliki kebijaksanaan berpikir, hal apapun yang terjadi selama pandemi akan disikapi dengan penuh kearifan berpikir, bukan dengan stres yang dapat memperburuk kondisi kesehatan mental.

## Daftar Rujukan

- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29126>
- Azania, D., & Naan. (2021). *Humanistika: Jurnal Keislaman*. 7(1), 26-45.
- Budiman, D. (2021). *Mungkinkah Hidup Berdampingan Dengan*

Corona? VOA INDONESIA.

- Crawford, E. L., Prince, J., Ed, D., Larick, K., Ed, D., Howley, D., & Ph, D. (2019). *Examining the Effects of Brain Education on Employee Stress Management, Work Performance, Relationships, and Well-being A Dissertation by Irvine, California School of Education Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doc. April.*
- Effendy, E., Amin, M. M., de Vega, L., & Utami, N. (2019). The association between CD-4 level, stress and depression symptoms among people living with HIV/AIDS. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(20), 3459–3463. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.446>
- Florence, A. C., Miller, R., Bellamy, C., Bernard, P., Bien, C., Atterbury, K., Bragg, C., Diaz, A., Gardien, E., Guy, K., Hansen, C., Maclean, K., Milton, B., Nelson, L., Samoskevich, J. J., Smith, S., Stanojlovic, M., Wexler, T., Zorzaneli, R., & Davidson, L. (2020). When reality breaks from us: lived experience wisdom in the Covid-19 era. *Psychosis*, 12(4), 363–367. <https://doi.org/10.1080/17522439.2020.1817138>
- Hayes, S., Lampi, M., & G.K, L. (2007). *Brain Respiration Building a Better Brain*. Clark County Scholl District.
- Lee, I. (2002). *Brain Respiration. Making Your Brain Creative, Peaceful, Productive*. Healing Society.
- Li, L., Liu, H., Xu, J.-Y., Shan, B.-C., Gong, D., Li, K.-C., & Tang, X.-W. (2008). The Human Brain Response to Acupuncture on Same-Meridian Acupoints: Evidence from an fMRI Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(6), 673–678. <https://doi.org/https://doi.org/10.1089/acm.2008.0036>
- Manna, A., Raffone, A., Perrucci, M. G., Nardo, D., Ferretti, A., Tartaro, A., Londei, A., Del Gratta, C., Belardinelli, M. O., & Romani, G. L. (2010). Neural correlates of focused attention and cognitive monitoring in meditation. *Brain Research Bulletin*, 82(1–2), 46–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2010.03.001>
- Sadikin, B. G. (2021). RI Akan Berdamai dan Hidup Berdampingan dengan COVID. *CNBC Indonesia*. <https://www.cnbcindonesia.com/tech/20210814073234-37-268400/siap-siap-ri-akan-berdamai-hidup->



berdampingan-dengan-Covid

- Satgas Covid.* (2021). *Satgas Covid.* <https://Covid19.go.id/>
- Suriastini, W., Sikoki, B., & Listiono. (2020). Gangguan kesehatan mental meningkat tajam: Sebuah panggilan meluaskan layanan kesehatan jiwa. *SurveyMETER*, 20(2), 4.
- Voss, M. W., Nagamatsu, L. S., Liu-Ambrose, T., & Kramer, A. F. (2011). Exercise, brain, and cognition across the life span. *Journal of Applied Physiology*, 111(5), 1505-1513. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00210.2011>
- Widodo, J. (2021). Muncul Varian Baru Virus Corona Pandemi Lebih Panjang Dari Yang Diperkirakan. *Kompas*.
- Yao, H., Chen, J. H., & Xu, Y. F. (2020). Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e21. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30090-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30090-0)