



# 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 Kebajikan*  
*(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.**



# “KESEHATAN MENTAL”



# **Bersahabat dengan Stres di Masa Pembelajaran Jarak Jauh**

**Meilani Rohinsa**  
Universitas Kristen Maranatha  
Pos-el: meilani.rohinsa@psy.maranatha.edu



## **A. Pendahuluan**

Indonesia saat ini sedang dihadapkan pada masa pandemik semenjak diumumkan oleh Presiden Joko Widodo mengenai kasus *Covid-19* pada awal Maret 2020 lalu. Hampir seluruh sektor pendidikan lumpuh, tak terkecuali bidang pendidikan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menyikapi hal ini dengan mengeluarkan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/ HK/2020 yang menyatakan bahwa seluruh kegiatan pembelajaran dari seluruh jenjang pendidikan dilaksanakan secara daring dalam rangka mencegah penyebaran virus *Covid-19* ([www.kemendikbud.go.id](http://www.kemendikbud.go.id)). Sejak saat itu, kegiatan belajar mengajar yang biasanya dilakukan secara tatap muka harus berjalan secara daring.

Di berbagai level pendidikan, proses pembelajaran jarak jauh dirasakan oleh peserta didik sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan bagi mereka. Temuan dari survei yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia pada tahun 2020 di 20 provinsi dan 54 kabupaten/kota di Indonesia terhadap 1700 siswa

menunjukkan bahwa 79,9% siswa menghayati mengalami stres (bankdata.kpai.go.id). Sebanyak 73,1% siswa menyatakan bahwa tugas yang banyak dari guru dan waktu pengerjaan yang sempit merupakan hal yang membuat mereka merasa tertekan, 42,2% siswa menyatakan keterbatasan kuota internet merupakan salah satu hambatan yang mereka hadapi saat belajar, dan 32,4% siswa menyatakan bahwa keterbatasan fasilitas pendukung merupakan sesuatu yang menjadi rintangan mereka dalam menjalankan pembelajaran (bankdata.kpai.go.id).

Data di atas menggambarkan hampir seluruh siswa menghayati mereka mengalami stres menjalankan pembelajaran jarak jauh dan penyebabnya adalah hal-hal rutin yang mereka hadapi saat menjalankan pembelajaran jarak jauh. Martin dan Marsh (2008) menyatakan bahwa tantangan yang dialami siswa dalam proses belajar sehari-hari dapat digolongkan sebagai *everyday hassles*. *Everyday hassles* adalah kumpulan stres dan ketegangan disebabkan karena peristiwa-peristiwa kecil yang rutin terjadi dalam kehidupan sehari-hari (Martin & Marsh, 2008).

Meskipun stres yang dialami oleh para siswa disebabkan oleh peristiwa kecil dalam kehidupan sehari-hari, stres tersebut perlu dikendalikan dan diatasi agar tidak memunculkan dampak negatif secara kognitif, emosional, dan perilaku. Oleh karena itu, diperlukan cara untuk dapat mengatasinya.

## **B. Pembahasan**

Kupriyanov & Zhdanov (2014) menyatakan bahwa stres merupakan atribut kehidupan yang tidak terelakkan oleh

siapa pun termasuk siswa. Stres dapat terjadi pada siapa pun dan di mana pun. Yang menjadi masalah adalah apabila stres menjadi tidak terkendali, maka dapat membahayakan kondisi fisik dan mental seseorang, termasuk siswa (Lin & Huang, 2014). Hal ini tergambar dari hasil penelitian terhadap 7.143 siswa yang mengikuti pembelajaran jarak jauh. Sebanyak 0,9% siswa mengalami kecemasan berat, 24% mengalami kecemasan ringan sampai dengan sedang (Cao dkk., 2020).

Menurut Gunarya (2011), dalam mencegah stres pada siswa dapat menggunakan strategi yang disingkat dengan "STRESS". STRESS merupakan singkatan dari *study skills, tempo-time management, rest, eating and exercises, self-talk* dan *social support*.

1. *Study skills* diperlukan karena dalam menjalankan pembelajaran jarak jauh, siswa harus mempelajari banyak materi, tetapi dalam waktu yang terbatas. Oleh karena itu, diharapkan para siswa perlu memiliki *skill* belajar yang sesuai dengan diri mereka sehingga mampu belajar dengan efektif dan efisien dengan menggunakan sumber daya yang dimilikinya.
2. *Time management* artinya siswa diharapkan dapat belajar mengatur waktu agar dapat mengerjakan tugasnya secara tepat waktu.
3. *Rest* artinya siswa harus tidur dengan cukup karena dapat memulihkan energi. Dengan kondisi yang berenergi, siswa tidak mudah terganggu dengan hal kecil. Siswa dapat lebih bahagia dan menebarkan hal positif dalam berkegiatan.
4. *Eating* atau berupa pengaturan pola makan yang sehat. Hal ini bukan saja penting untuk menjaga

kesehatan fisik siswa, melainkan juga kesehatan mental. Apa yang dikonsumsi oleh siswa bukan saja dapat memengaruhi kinerja sel tubuh, melainkan juga bagaimana tubuh dapat merespons stres. Rutin mengonsumsi makanan sehat, seperti sayuran, buah, ikan daging tanpa lemak dan gandum utuh, dapat menyehatkan sistem pencernaan. Sistem pencernaan yang sehat akan memacu tubuh memproduksi hormon serotonin yang membantu tubuh mengelola suasana hati.

5. *Exercises* atau berolahraga. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa berolahraga dapat menurunkan hormon kortisol dan epineprin yang diproduksi tubuh saat siswa mengalami stres. Olahraga dapat meningkatkan hormon norepineprin yang merupakan antidepresan untuk mengurangi stres yang dialami siswa (Sarafino & Smith, 2011).
6. *Self-talk* merupakan cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi stress siswa. *Self-talk* bukan mencoba untuk memaksakan mengubah pikiran yang ada dalam diri siswa, melainkan tujuannya adalah membuat siswa menjadi lebih tenang (Martin & Pear, 2007). Teknik ini menjadikan pikiran lebih positif yang dapat membantu menurunkan rasa stres pada siswa.
7. *Social support* dengan cara berinteraksi dengan teman dan keluarga. Manusia pada dasarnya memiliki kebutuhan dasar untuk diterima menjadi bagian dari kelompoknya. Perasaan diterima dan dihargai (*sense of relatedness*) akan membantu siswa untuk lebih percaya diri dalam mengatasi rintangan yang dihadapinya (Ryan & Deci, 2017).



### C. Penutup

Pada umumnya, siswa menghayati stres saat menjalankan pembelajaran jarak jauh. Hal yang mereka hayati sebagai *stressor* adalah hal-hal kecil, tetapi rutin mereka hadapi dalam kegiatan belajar sehari-hari. Meskipun disebabkan oleh peristiwa kecil dalam kehidupan sehari-hari, tetapi diperlukan cara untuk dapat mengatasinya. Strategi yang disingkat dengan "STRESS" merupakan salah satu pilihan untuk mengatasi stres siswa dalam menjalankan pembelajaran jarak jauh. Diharapkan siswa dapat menerapkan strategi yang terdiri atas *study skills, tempo-time management, rest, eating and exercises, self-talk* dan *social support* tersebut untuk dapat berdamai dengan kondisi belajar darurat seperti saat ini, yaitu pembelajaran jarak jauh.

### Daftar Rujukan

- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, Dong & Zheng (2020). The Psychological Impac of *Covid-19* epidemic on student in China. *Psychiatry Research*. 287. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Gunarya., dkk. 2011. Bersahabat dengan Stress. Universitas Hasanudin. <https://www.semanticscholar.org>  
<https://www.kemendikbud.go.id>  
<https://bankdata.kpai.go.id>
- Kupriyanov, R., & Zhdanov. R. (2014). The Eustress Concept: Problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-85. Doi: 10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433
- Lin, S.H., & Huang, Y.C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90. doi:10.1177/1469787413514651
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, Vol. 46, pp. 53-83. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002>

- Martin, G., & Pear., J. (2007). *Behavior Modification: What It Is and to Do It* (8<sup>th</sup> ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York: John Wilwy & Sons, Inc.
- World Health Organization. Listings of WHO's response to *Covid-19*, 2020, <https://www.who.int/news/item/29-06-2020-covidtimeline>