



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



ISBN 978-623-238-182-4
786232 349024



*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	
MASALAH SOSIAL.....	213
28. Antara Kuasa, Rasa, Cinta, dan Pandemi Manusia — 215 — Jordy Satria Widodo	
29. Kebenaran Selalu Hadir Walaupun Tertutupi oleh Kepalsuan — 221 — Karna Mustaqim	
EKONOMI.....	227
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	
HOBİ.....	247
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,

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.

Empati Penyintas di Tengah Mitigasi Bencana Siklon Tropis Seroja dan Pandemi *Covid-19* di NTT

Yuspendi

Universitas Kristen Maranatha

Pos-el: yuspendi@psy.maranatha.edu



A. Pendahuluan

Mitigasi bencana merupakan serangkaian upaya untuk mengurangi resiko bencana, baik melalui pembangunan fisik maupun penyadaran dan peningkatan kemampuan menghadapi ancaman bencana (UU No. 24 Tahun 2007). Bencana meliputi gempa bumi, tsunami, banjir, longsor, letusan gunung api, dan pandemik penyakit seperti *Covid-19* saat ini. Pandemi *Covid-19* mulai menyebar dan masuk ke Indonesia pada awal bulan Maret 2020. Penyebaran *Covid-19* yang cukup cepat dan terus meningkat hingga saat ini dengan berbagai varian yang terus berkembang, terus berupaya ditangani dengan segala cara.

Pada saat pandemik *Covid-19* sedang ditangani oleh seluruh pemerintah daerah di Indonesia. Bencana kembali terjadi pada tanggal 4 April 2021, berupa banjir bandang dan longsor yang melanda 20 Kota/Kabupaten di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT). Kejadian ini telah mengakibatkan ratusan korban, diantaranya tidak kurang dari 181 korban meninggal dunia, 225 luka dan 47

orang dinyatakan hilang sampai 19 April 2021 (Kompas.com, 2021). Kondisi ini membuat para warga NTT membutuhkan bantuan-bantuan dari berbagai pihak seperti kegiatan *emergency response*, bantuan medis dan obat-obatan, sembako, pakaian serta kebutuhan lainnya.

Tidak hanya bantuan fisik, para korban ini pun membutuhkan bantuan Psikologis. Bentuk dari bantuan psikologis yang diberikan adalah psikoedukasi atau pelatihan pendampingan untuk para relawan setempat atau disebut Penyintas. Menurut KKBI Daring (2021) penyintas adalah kemampuan untuk terus bertahan hidup dan mampu mempertahankan keberadaanya, baik sebagai korban maupun relawan bagi sesamanya. Para Penyintas yang merupakan relawan local yang membantu mendampingi korban bencana paska relawan dari luar daerah meninggalkan lokasi bencana. Diharapkan dengan adanya bantuan pendampingan para penyintas paska bencana ini, maka korban dapat kembali melanjutkan hidupnya, kembali beraktifitas dan tetap produktif setelah bencana terjadi.

Tugas yang berat bagi para penyintas adalah mereka sebagai korban dari bencana yang sekaligus bertugas sebagai relawan. Para penyintas memiliki empati yang besar dalam dirinya karena mampu merasakan secara langsung dampak bencana dalam membantu korban lainnya dibandingkan relawan yang datang dari luar daerah. Para penyintas yang merupakan korban dari Siklon Tropis Seroja di NTT sangat merasakan bagaimana bencana Siklon Tropis Seroja telah merenggut harta benda maupun orang yang dikasihinya, tetapi mereka masih memiliki kesediaan untuk berbagi dengan sesama, walaupun sebenarnya dalam kondisi yang juga

membutuh bantuan seperti orang lain untuk mengatasi trauma yang dihadapinya.

Kondisi penyintas menjadi lebih berat dengan adanya pandemik *Covid-19* yang juga melanda di daerah NTT, jika kita bandingkan dengan bencana yang pernah terjadi di NTB dan Palu beberapa tahun yang lalu dimana resiko untuk tertular sangat besar pada saat memberikan bantuan pada orang lain. Namun demikian mereka tetap semangat untuk bantuan pada korban bencana walaupun bahaya lain mengancam dirinya. Empati yang besar dari para penyintas di tengah bahaya Siklon Tropis Seroja dan pandemik *Covid-19* merupakan contoh yang patut ditiru karena kasihnya yang besar terhadap sesama korban bencana untuk dapat bangkit kembali seperti sediakala.

B. Pembahasan

Istilah Penyintas banyak dipakai pada pelbagai aktivitas yang terkait dalam mitigasi kebencanaan. Pada tahun 2019 sejak mulai munculnya *Covid-19* hingga menjadi pandemik saat ini, muncul istilah penyintas *Covid-19*. Menurut KKBI (health.detik.com, 2021) bahwa penyintas *Covid-19* adalah orang yang mampu bertahan hidup melawan *Covid-19* atau orang yang sembuh dari *Covid-19*. Hal yang hampir sama juga dipakai dalam istilah penyintas korban bencana alam yaitu kemampuan orang untuk terus bertahan hidup dan mampu memertahankan keberadaannya saat ditimpah musibah bencana.

Kemampuan orang untuk terus bertahan hidup dan mampu memertahankan keberadaannya menjadi kunci utama bagi penyintas untuk membantu menolong orang lain yang berada dalam posisi yang hampir sama seperti dirinya, seperti penyintas *Covid-19* yang membentuk

komunitas pendonor plasma konvalesen (health.detik.com, 2021). Demikian juga dengan penyintas dari korban Siklon Tropis Seroja di NTT yang mampu bertahan hidup, mereka membentuk berbagai tim relawan kemanusiaan untuk menolong sesama korban bencana agar tetap dapat bertahap hidup di tengah kesulitan.

Uniknya penyintas Siklon Tropis Seroja di Nusa Tenggara Timur (NTT) menghadapi 2 kondisi kebencanaan yang berbeda. Mereka berada di tengah-tengah bencana alam siklon tropis seroja dan pandemik *Covid-19*, bukanlah hal yang mudah. Para penyintas ini membantu korban bencana dengan menggunakan alat pelindung diri (APD) seperti masker, sarung tangan, jaga jarak dan *hand sanitizer* saat membantu sesama korban bencana. Para penyintas Siklon Tropis Seroja lebih cepat berempati terhadap korban karena apa yang dialami orang lain, juga dialami dirinya. Namun demikian, para penyintas ini berupaya tidak terhanyut perasaannya, mereka berupaya untuk memotivasi korban agar tetap bertahan hidup dalam kondisi yang serba sulit. Hal ini sangat efektif dalam membantu korban bencana lainnya dibandingkan relawan dari luar daerah.

Empati merupakan kata kunci bagi para penyintas merupakan respon afektif dan kognitif yang kompleks pada kondisi distress orang lain. Dengan kata lain, Empati termasuk kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba menyelesaikan masalah dan mengambil perspektif orang lain (id.m.Wikipedia, 2021). Para penyintas di NTT benar-benar berada ditengah-tengah pusaran yang sebagai penolong dan yang menolong korban lain dengan berada

diantara dua bencana yaitu Siklon Tropis Seroja dan Pandemi *Covid-19*.

C. Penutup

Pada konteks mitigasi bencana maka Penyintas merupakan tokoh penting dalam membantu orang lain untuk dapat terus dapat bertahan hidup karena penyintas sudah mengalami kondisi serupa seperti korban bencana untuk tetap dapat bertahan hidup dalam menghadapi kebencanaan. Namun mereka memiliki energi dan empati yang lebih dibandingkan dengan korban karena mampu bangkit dan menolong orang lain untuk tetap dapat bertahap hidup.

Oleh karena itu, betapa pentingnya relawan dari luar seperti Siklon Tropis Seroja di NTT merangkul para penyintas dengan membekali mereka dengan berbagai pengetahuan pertolongan pertama (*Fisrt Aid*) agar dapat menolong korban lainnya dengan lebih baik lagi.

Daftar Rujukan

- Detik.com (2021). Arti Penyintas *COVID-19* dan Komunitas Pendonor Plasma Konvalesen. Diakses health.detik.com pada tanggal 17 Agustus 2021 pukul 18.00. (Arti Penyintas *COVID-19* dan Komunitas Pendonor Plasma Konvalesen (detik.com)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring (2021). 2 arti kata Penyintas. Diakses pada tanggal 17 Agustus 2021 pukul 10.00. (<https://lektur.id/arti-penyintas/>)
- Kompas.com (2021). Siklon Tropis dan Dampak Badai Seroja yang Ekstrem di NTT. Diakses pada tanggal 17 Agustus 2021. Pukul 09.00 (<https://nasional.kompas.com/read/2021/04/30/>.)
- UU No.24 Tahun 2007 tentang Penanggulangan Bencana. Diakses tanggal 17 Agustus 2021 pukul 08.00. (Microsoft Word- UU Nomor 24 Tahun 2007 (bnpb.go.id)
- Wikipedia (2021). Arti Empati. Diakses pada tanggal 16 Agustus 2021. 16.00. (Empati-Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas)