

Literasi Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Melalui Siaran Interaktif Radio

Fx. Wahyu Widiatoro¹, Arundati Shinta², dan Wahyu Relisa Ningrum^{3*}

^{1,2,3)} Psikologi, Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta, Yogyakarta; ³⁾ Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta

*Penulis Koresponden: Wahyu Relisa Ningrum. Email: wahyurelisa16@gmail.com

Abstrak

Masa pandemi Covid-19 berpotensi sebagai pemicu stres bagi banyak kalangan. Kondisi memprihatinkan yang saat ini kita alami sarat memunculkan perasaan tidak berdaya, kebosanan, kesepian, depresi karena terisolasi serta pikiran negatif lainnya. Penting adanya literasi kesehatan mental yang dapat menjangkau berbagai kalangan. Peran akademisi lebih sebagai fasilitator dan motivator bagi masyarakat agar dapat bersama menjalani kehidupan yang lebih sehat. Tulisan ini merupakan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang terlaksana atas kerjasama Fakultas Psikologi UP45 dengan Radio Sonora 97.4 FM Yogyakarta serta didukung oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak DIY. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan literasi kesehatan mental melibatkan kerjasama antar lembaga baik pemerintahan maupun swasta. Layanan psikologi dalam siaran radio difokuskan pada bidang pengembangan masyarakat (community development) yang meliputi pendidikan, lingkungan, pelayanan masyarakat, sosial, industri dan klinis. Kesimpulan penelitian ini adalah pemaknaan kondisi lapangan dan refleksi kasus yang dialami dan dirasakan masyarakat sebagai dasar dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang pola hidup sehat serta pengembangan kesehatan mental masyarakat.

Kata Kunci: literasi, kesehatan mental, siaran radio

1. Pendahuluan

Masa pandemi Covid-19 hingga saat ini masih berlangsung dan berpotensi sebagai pemicu stres bagi banyak kalangan. Kondisi memprihatinkan yang saat ini kita alami sarat memunculkan perasaan tidak berdaya, kebosanan, kesepian, depresi karena terisolasi serta pikiran negatif lainnya. Kondisi memprihatinkan tersebut antara lain, kesulitan dalam proses transisi masyarakat dengan kebiasaan baru, suka duka mencari sekolah untuk anak, suka duka pembelajaran jarak jauh, KDRT pada anak, ketidakdisiplinan dalam menjalankan protokol kesehatan, kesulitan orang tua menjadi guru di rumah, kurang terpenuhinya hak bermain dan berekreasi pada anak, dan sebagainya. Penting adanya literasi kesehatan mental yang dapat menjangkau berbagai kalangan. Peran akademisi saat ini lebih sebagai fasilitator dan motivator bagi masyarakat agar dapat bersama menjalani kehidupan yang lebih sehat. Tulisan ini merupakan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang terlaksana sebagai hasil kerjasama Fakultas Psikologi UP45 dengan Radio Sonora 97.4 FM Yogyakarta serta didukung oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY).

Metode penyampaian materi berupaya lebih tepat sasaran dengan acara siaran interaktif yang dibagi menjadi dua sesi yaitu pemaparan kondisi yang saat ini sedang terjadi dan sesi sharing pengalaman serta tanya jawab antara pembicara dan para pendengar siaran radio. Para pembicara berkesempatan merespon pertanyaan pendengar. Publikasi tema dan pembicara dilakukan dengan menggunakan poster yang disosialisasikan melalui media online, 3 hari sebelum pelaksanaan acara. Rangkuman hasil pelaksanaan acara dipublikasikan di website fakultas psikologi UP45 Yogyakarta. Acara disiarkan secara langsung dan dapat diikuti secara *live streaming*. Kerjasama penyiaran Konsultasi dan dialog

psikologi antara Fakultas Psikologi UP45 dengan Radio Sonora 97.4 FM Yogyakarta telah dilaksanakan sejak 1 Agustus 2019 hingga sekarang.

2. Kajian Literatur

Literasi kesehatan mental didefinisikan sebagai pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi. Literasi kesehatan mental berkaitan dengan keyakinan dan tindakan untuk mencari pertolongan profesional (Jorm, 2000). Keyakinan dan intensi terhadap pencarian pertolongan memengaruhi tindakan nyata pada respon individu untuk mendekati dan merujuk orang dengan gangguan mental pada penanganan yang tepat (Yap & Jorm, 2012).

Literasi kesehatan mental merupakan pengetahuan dan keyakinan mengenai gangguan-gangguan mental yang membantu rekognisi, manajemen, dan prevensi. Pengetahuan akan pentingnya kesehatan mental akan berdampak pada peningkatan pengetahuan umum (Kutcher, Wei, & Coniglio, 2016), diantaranya:

- a. Pengetahuan tentang bagaimana mencegah gangguan mental.
- b. Pengetahuan tentang kondisi gangguan mental dasar.
- c. Pengetahuan tentang opsi pencarian pertolongan dan perawatan yang tersedia.
- d. Pengetahuan tentang strategi pertolongan mandiri yang efektif untuk masalah yang lebih ringan; dan.
- e. Keterampilan pertolongan pertama untuk mendukung orang lain yang mengalami gangguan mental atau berada dalam krisis kesehatan mental.

Radio adalah salah satu bentuk media massa, karena potensi untuk mengkomunikasikan sesuatu sangat besar ke setiap rumah, desa, kota, negara bahkan antar negara (melalui satelit). Tetapi radio lebih dari itu merupakan barang pribadi dibanding TV (yang umumnya ditonton orang banyak). Siaran radio berbicara langsung secara pribadi kepada pendengar, sehingga reaksi atas program seringkali dipengaruhi oleh reaksi individu. Jadi radio memiliki keuntungan memperoleh hubungan langsung dengan seseorang dan beribu-ribu individu. "Radio adalah media untuk orang perorang dan untuk saat ini" radio adalah tentang manusia, berfokus pada bahasa lisan dan bunyi suara manusia mengarahkannya secara terus-menerus kepada berbagai kisah dari sudut pandang manusia. Seorang penyiaran bisa mengurangi perasaan kesepian pendengar sambil menciptakan rasa persahabatan (Prilani, 2010).

Radio merupakan media massa elektronik tertua dan sangat luwes. Radio telah beradaptasi dengan perubahan dunia dengan mengembangkan hubungan saling menguntungkan dan melengkapi dengan media lain. Sebagai unsur dari proses komunikasi massa, radio siaran mempunyai ciri dan sifat yang berbeda dengan media massa lainnya yaitu bersifat audial (Ardianto, 2007). Selain itu keunggulan radio siaran adalah murah, merakyat, dan bisa dibawa atau didengarkan dimana-mana.

Seiring dengan perkembangan zaman, radio bukan hanya media hiburan dan informasi, namun radio sudah menjadi media activation. Karena itulah, setiap stasiun radio memiliki idealisme tersendiri untuk menarik pendengarnya (Burhan, 2013). Radio siaran perlu dimuati pesan-pesan, informasi, musik, serta bunyi-bunyi lainnya, yang terencana, tersusun atau tertata, terpola menjadi suatu program yang layak dan siap untuk didengarkan kepada khalayak. Suara penyiar yang merdu dan enak didengar merupakan salah satu syarat mutlak yang harus dimiliki oleh stasiun radio (Triartanto, 2010). Interaktif artinya melibatkan sebanyak mungkin pendengar, baik dalam menjawab maupun mengajukan pertanyaan. Siaran interaktif merupakan keterampilan dalam sebuah siaran dengan memadukan dua atau lebih penyiar dalam suatu program di radio. Program siaran interaktif berarti menggambarkan adanya suatu interaksi antara penyiar dengan pendengar. Pendengar sebagai penikmat sekaligus berperan aktif memberikan informasi layaknya seorang reporter. Program siaran

interaktif membuka keterbukaan komunikasi sekaligus muncul harapan masyarakat dapat berkomunikasi dengan perorangan dan lembaga atau instansi tertentu (Effendy, 2014).

2. Metode

Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Data diambil dari tanggal 23 Juni 2020 sampai dengan 9 Maret 2021 yang berupa siaran interaktif antara pembicara dan pendengar Radio Sonora 97.4 FM Yogyakarta berjumlah 18 tema yang berbeda setiap siarannya. Siaran berdurasi dua jam yang disiarkan langsung dan *live streaming*. Dalam rangkuman siaran interaktif terdiri atas tema, waktu, diskusi dan kesimpulan.

3. Hasil dan Pembahasan

Literasi kesehatan mental dalam menghadapi masa pandemi Covid-19 melibatkan kerjasama antar lembaga baik pemerintahan maupun swasta. Layanan psikologi difokuskan pada bidang pengembangan masyarakat (*community development*) yang meliputi pendidikan, lingkungan, pelayanan masyarakat, sosial, industri dan klinis. Diskusi antara pembicara dan masyarakat yang dilakukan secara interaktif terlaksana secara rutin, sekali dalam seminggu dengan menghadirkan berbagai pembicara untuk mendiskusikan tentang peristiwa-peristiwa aktual di Yogyakarta berdasarkan ilmu yang dikuasainya.

Antusiasme pendengar untuk interaktif dalam acara siaran ini sangatlah tinggi. Begitu banyak pertanyaan yang dikirimkan melalui telepon, SMS dan aplikasi Whatsapp. Bahkan tercatat terdapat pertanyaan yang dikirim ke studio radio, 2 jam sebelum acara ini mengudara. Pembelajaran yang diperoleh yaitu membantu masyarakat dalam mengatasi berbagai persoalan keluarga di masa pandemi Covid-19. Rata-rata pendengar yang memberi tanggapan setiap siaran adalah telepon, sms, whatsapp. Akademisi berkesempatan melatih untuk lebih terampil dalam memberi konseling dan memperkaya materi kuliah Psikologi.

Berikut merupakan rangkuman dari siaran interaktif pembicara dan pendengar radio saat acara berlangsung.

1. Tema : Persiapan Menghadapi New Normal

Waktu : 23 Juni 2020

Pembicara : Dewi Handayani H. S.Psi., M.Psi. (Psikolog), Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Pemerintah tengah mempersiapkan Indonesia memasuki fase kenormalan baru atau new normal di tengah pandemi Covid-19. Masyarakat harus beradaptasi dengan menerapkan protokol kesehatan sebagai gaya hidup.

Kesimpulan : Persiapan menghadapi New Normal merupakan proses perubahan dalam sebuah transisi maka penting mengembangkan kemampuan untuk beradaptasi. Terus belajar mengembangkan potensi diri agar tahan banting serta lebih mampu beradaptasi untuk menyongsong masa depan. Upaya untuk menyiapkan generasi yang baik hendaknya kita melatih sedini mungkin pada anak untuk menerima diri sehingga mampu menghadapi situasi apapun.

2. Tema : Menstimulasi Kreativitas Anak Dalam Belajar Pada Masa New Normal

Waktu : 30 Juni 2020

Pembicara : RR. Putri Ana Nurani, SS., MM., selaku aktivis dan pemerhati dunia Anak, Kepala Bagian Kantor Urusan Internasional (KUI) UP45 Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Tercapainya stimulasi kreativitas anak dalam belajar pada masa New Normal ditentukan oleh berbagai elemen baik peran pendidik, peserta didik, orang tua, tenaga kependidikan,

komite dan lainnya. Dalam lingkup keluarga peran orang tua dalam melakukan pengasuhan efektif, yaitu bersifat, dinamis, sesuai kebutuhan dan kemampuan anak. Sikap ayah ibu yang konsisten, teladan positif, komunikasi yang baik, memberikan pujian, berfikir ke depan, melibatkan anak, sabar, memberi penjelasan, bersifat realistis, menjaga kebersihan, ternyata mampu menstimulasi kreativitas anak dalam belajar lebih optimal.

Kesimpulan : Menstimulasi kreativitas anak dalam belajar pada masa new normal berarti anak dibiasakan untuk berproses mengambil keputusan sendiri. Orangtua memberikan kesempatan bagi anak untuk mencoba cara sendiri dalam memecahkan masalah tanpa rasa takut salah. Harapannya agar anak juga terbiasa mencari cara lain yang lebih efektif bagi dirinya sehingga mereka akan terbiasa pula dalam menghadapi perubahan dalam hidupnya.

3. Tema : Suka Duka Mencari Sekolah Baru Dalam Situasi New Normal

Waktu : 9 Juli 2020

Pembicara : Sapta Kurniawati, S.Psi., M.Psi., Praktisi Pendidikan dan Konselor UP45., Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Situasi New Normal merubah pelaksanaan kegiatan Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) di tahun 2020. Pemerintah mengeluarkan kebijakan, salahsatunya mengatur pelaksanaan PPDB secara online. Sistem dijalankan dengan teknologi web guna mencegah berkumpulnya siswa dan Orang tua secara fisik di sekolah, agar terhindar dari penyebaran virus Corona. Bagaimanakah uka duka mencari sekolah baru dalam situasi New Normal?

Kesimpulan : Kesuksesan proses belajar anak tidak hanya ditentukan oleh dimana anak bersekolah. Lebih pada perhatian dari orang tua dan keluarga dalam mendampingi psikologis anak serta memotivasi usaha anak agar terus giat belajar.

4. Tema : Persiapan Menghadapi New Normal

Waktu : 14 Juli 2020

Pembicara : Enda Apriani, S.T., M. Eng., Dosen Teknik Industri UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Keluhan tentang tingginya biaya pendidikan yang ditarik oleh sekolah dan juga dibangku kuliah tak dapat dibendung lagi. Situasi pandemi Covid- 19 berdampak pada ekonomi masyarakat. Saat memasuki masa New Normal ternyata penarikan iuran sekolah maupun kuliah tetap "normal", seperti tahun-tahun sebelumnya.

Kesimpulan : Musyawarah antara Orang tua siswa dan pihak sekolah hingga mencapai kesepakatan bersama menjadi salah satu alternatif cara yang bisa ditempuh dalam mensikapi kondisi beratnya iuran sekolah baru pada situasi pandemi Covid- 19. Setiap Orang tua memiliki kesiapan dan kemampuan yang berbeda dalam menghadapi proses belajar mengajar terlebih yang dilakukan secara daring. Orang tua dituntut belajar ekstra dalam mendampingi kegiatan belajar anak-anak mereka. Demikian bagi mahasiswa diperlukan perubahan pola belajar yang efektif agar bisa menyesuaikan dengan keadaan.

5. Tema : Satu Semester Pembelajaran Jarak Jauh

Waktu : 21 Juli 2020

Pembicara : Anastasia Neni Candra Purnamasari, S.Si.,M.Sc., Dosen Teknik Perminyakan UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Satu semester pembelajaran jarak jauh merupakan sebuah tantangan bagi dunia pendidikan saat ini. Masyarakat terlebih bagi keluarga yang memiliki putra-putri yang sedang sekolah

dan kuliah dengan segala kondisi yang ada berupaya semampunya untuk melangsungkan kegiatan belajar-mengajar.

Kesimpulan : Penting adanya kesadaran bagi semua pihak untuk aktif bekerjasama dalam menjalankan proses satu semester pembelajaran jarak jauh. Kreatifitas dan kemampuan berinovasi membutuhkan motivasi yang tinggi dari masing-masing individu guna mencapai efektifitas seperti yang diharapkan bersama.

6. Tema : Peringatan Hari Anak Nasional: Mencegah Anak Dari KDRT Pada Situasi Pandemi Covid-19

Waktu : 28 Juli 2020

Pembicara : DR. Bening Hadilinatih, M.Si., Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Tujuan peringatan hari anak nasional salah satunya mendorong masyarakat melawan kekerasan dan menjadi pelindung bagi anak. Ajakan bagi kita semua untuk mencegah anak dari KDRT (Kekerasan Dalam Rumah Tangga) pada situasi pandemi Covid-19

Kesimpulan : kerentanan perempuan dan anak sebagai korban kekerasan semakin meningkat. Kondisi tersebut merupakan dampak dari keterpurukan ekonomi, isolasi di rumah, dan keterbatasan akses untuk mendapatkan bantuan. pola asuh yang dilakukan oleh orang tua menjadi dasar dalam membentuk kepribadian anak. Sikap yang perlu dikembangkan oleh orang tua antara lain yaitu tidak menunjukkan sikap negatif seperti marah, perilaku kasar terhadap anak, mengetahui kapan berhenti sejenak dari pada bereaksi, serta mendidik anak dilakukan dengan pengendalian emosi. Situasi pandemi Covid-19 merupakan saat untuk kita belajar menjadi orang tua yang lebih baik.

7. Tema : Penanaman nilai-nilai Pancasila pada anak-anak secara digital pada situasi pandemi

Waktu : 4 Agustus 2020

Pembicara : H. Sukirno, CH., S.H., M.H., Dekan Fakultas Hukum UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Penanaman nilai-nilai Pancasila sedini mungkin dapat membentuk watak dan karakter dasar anak. Hal ini diharapkan ketika dewasa akan menjadi pribadi yang terbiasa dengan perbuatan dan tingkah laku yang baik sesuai dengan nilai-nilai Pancasila. Terlebih dalam situasi pandemi di era teknologi yang serba digital seperti saat ini.

Kesimpulan : Usia anak-anak merupakan masa yang paling tepat untuk mendapat pendidikan. Masa bagi proses pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa (golden age). Anak usia dini biasanya cenderung bertindak sesuai dengan keinginannya sendiri tanpa mepedulikan konsekuensi yang akan diterimanya, rasa ingin tahu yang tinggi. Anak dipandang sebagai individu yang baru mengenal dunia. Anak belum mengetahui tata krama, sopan santun, aturan, norma, etika, dan berbagai hal tentang dunia. Pendidikan anak usia dini sangat diperlukan dengan tujuan untuk mengembangkan seluruh potensi anak agar kelak dapat berfungsi sebagai manusia yang utuh sesuai falsafah suatu bangsa. Interaksi anak dengan benda dan orang lain diperlukan agar anak mampu mengembangkan kepribadian, watak, dan akhlak mulia. Penanaman nilai-nilai Pancasila secara digital pada situasi pandemi yakni nilai Ketuhanan, Kemanusiaan, Persatuan, Kerakyatan dan Keadilan pada anak usia dini lebih efektif dengan adanya bimbingan dari orang lain, terutama orang tua.

8. Tema : Mengajarkan hidup bersih pada anak-anak pada masa pandemi

Waktu : 11 Agustus 2020

Pembicara : Dra. Eny Sulistyowati, M.M., Dekan Fakultas Ekonomi UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Kebersihan merupakan kebutuhan mutlak manusia bila kita ingin hidup sehat, rapi dan nyaman. Terlebih di masa pandemi Covid-19, karena penyebaran virus tersebut sangat sulit untuk dideteksi, sehingga upaya yang harus kita lakukan adalah menjaga kebersihan dalam diri kita dan lingkungan agar virus Covid-19 tidak menjangkit pada tubuh kita. Pentingnya mengajarkan hidup bersih pada anak-anak pada masa pandemi,

Kesimpulan : mengajarkan hidup bersih pada anak-anak pada masa pandemi seperti saat ini merupakan tanggungjawab bersama setiap lapisan masyarakat baik Orang tua, serta guru pendamping di sekolah. Penanaman nilai kebersihan sejak dini akan mengembangkan kesadaran untuk menjaga kebersihan diri sendiri dan sekitarnya. Upaya mengajarkan kebiasaan hidup bersih bermanfaat untuk menjauhkan anak dari resiko berbagai penyakit serta dapat menjadi nilai tambah secara ekonomi dalam keluarga.

9. Tema : Memenuhi hak bermain dan hak berekreasi pada anak di masa pandemi

Waktu : 18 Agustus 2020

Pembicara : Rena Juwita Sari, S.Pd., M.Sc., Dosen Fakultas Teknik UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Pembahasan : Masa pandemi seperti saat ini berdampak di berbagai aspek kehidupan termasuk hak-hak anak yang rentan terabaikan. Hak anak untuk mendapat pendidikan di sekolah, bermain di luar rumah, berkegiatan rekreasi hendaknya tetap terpenuhi.

Kesimpulan : Anak yang biasanya dapat bersosialisasi dalam kegiatan belajar di sekolah harus tetap berada di rumah dan kehilangan waktu bersama teman serta guru. Maka hendaknya Orang tua melakukan beberapa hal untuk mengganti hal-hal yang biasa rutin dilakukan anak agar anak tidak mengalami stres dan tetap mendapatkan haknya untuk belajar serta bermain di luar rumah

10. Tema : Disiplin orang tua tentang kepatuhan pada protokol kesehatan dan pengaruhnya pada anak

Waktu : 8 September 2020

Pembicara : Sari Wulandari Hafsari, S.T., M.Sc., Dosen Fakultas Teknik UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Saat ini banyak orang abai terhadap protokol kesehatan, dampaknya korban yang terkena Covid-19 pun meningkat tajam. Virus Covid yang tidak terlihat semakin menguji kedisiplinan masyarakat untuk tetap patuh pada protokol kesehatan.

Kesimpulan : Faktor yang mempengaruhi terbentuknya suatu kedisiplinan seorang anak terdapat faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri si anak. Antara lain kemampuan pemahaman, minat, dan motivasi anak. Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri anak. Antara lain lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Dalam mendampingi anak-anak usia dini, hendaknya orang tua memberi perhatian lebih pada anak-anak.

11. Tema : Keterampilan membuat film pada anak-anak di masa pandemi: literasi dunia maya

Waktu : 23 Juni 2020

Pembicara : Sapta Kurniawati, S.Psi., M.Psi., salah satu narasumber, praktisi Pendidikan dan Konselor UP45, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Keterampilan membuat film pada anak-anak di masa pandemi menjadi alternatif kegiatan yang dapat dikembangkan. Selaras dengan perkembangan teknologi saat ini yang semakin pesat maka perlu adanya literasi dunia maya bagi anak-anak.

Kesimpulan : Orang tua dan pendamping dapat membantu merencanakan pembuatan film dengan memberikan kebebasan anak untuk mengembangkan kreatifitas serta imajinasinya. Fokus pendampingan lebih pada proses bagi anak untuk belajar secara nyata tentang memecahkan masalah, penjadwalan, analisis, penelitian, perencanaan, imajinasi dan keterampilan komunikasi secara nyata

12. Tema : Dilema guru dalam belajar online: penuntasan kurikulum vs pendidikan kecakapan hidup untuk anak

Waktu : 27 Oktober 2020

Pembicara : Sapta Kurniawati, S.Psi., M.Psi., Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Belajar online menjadi alternatif pembelajaran di masa pandemi COVID-19 seperti saat ini. Kegiatan belajar-mengajar jarak jauh yang peserta didiknya terpisah dari guru pun mengalami banyak kendala. Dilema yang dialami Guru antara lain yaitu fokus pada penuntasan kurikulum dan di sisi lain harus memberikan pendidikan kecakapan hidup untuk anak.

Kesimpulan : Pembelajaran jarak jauh melalui online membutuhkan dukungan dari berbagai pihak, baik orang tua, guru, dan anak sebagai peserta didik. Kondisi psikologis siswa dalam situasi pandemi perlu mendapat perhatian karena interaksi sosial terbatas, dan kemungkinan muncul kejenuhan. "Diharapkan sebagai fasilitator, tenaga pendidik mengedepankan pola interaksi yang lebih dengan siswa dan orangtuanya. Mampu memberikan umpan balik serta tugas yang bervariasi sesuai dengan minat dan kondisi peserta didik",

13. Tema : Obesitas: Remaja yang "Mager" dan Kebiasaan Jajan Online

Waktu : 3 November 2020

Pembicara : Herlinda Desi Anggraini, Miss Bantul Best Talent 2017, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan yang beresiko menimbulkan berbagai gangguan kesehatan serius. Gaya hidup saat ini yang berpotensi memicu remaja mengalami obesitas antara lain yaitu "Mager" atau malas gerak, menjadi istilah yang akrab di telinga remaja. Kebiasaan berbelanja makanan atau jajan yang dipermudah dengan fasilitas online semakin meningkatkan resiko tersebut.

Kesimpulan : Himbauan belajar di rumah serta social distancing sebagai upaya mencegah penyebaran infeksi virus corona berdampak pada perubahan pola hidup masyarakat. Demikian aktivitas para remaja pun menjadi terbatas. Perilaku rebahan, duduk berjam-jam tanpa jeda atau "mager" mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik sehari-hari yang dapat meningkatkan risiko terkena obesitas bagi para remaja. Kemudahan layanan dalam aplikasi ponsel menjadi daya tarik untuk terus melakukan kebiasaan jajan online.

14. Tema : Memuliakan Guru di Masa Pandemi Covid 19

Waktu : 1 Desember 2020

Pembicara : Drs. Indra Wahyudi, M.Si., Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Peran seorang Guru tidak akan tergantikan, hal ini terbukti dari berbagai keluhan orang tua yang merasa kerepotan ketika mendampingi anak dalam menjalankan pembelajaran di rumah. Para Guru pun di masa pandemi mencoba berbagai metode pembelajaran dengan segala keterbatasan. Semua upaya dilakukan agar proses belajar anak-anak Indonesia tidak terhenti.

Kesimpulan : Indikator kemuliaan guru yaitu kesiapan serta dedikasi dalam mengajar. Adanya motivasi untuk terus melakukan proses pembelajaran tentu dapat mengatasi berbagai hambatan serta kejenuhan. Kejenuhan peserta didik dapat teratasi dengan kreativitas guru dalam menyajikan materi pembelajaran.

15. Tema : Komunikasi yang Efektif antara Orang tua dan Anak dalam Menghadapi Era Ketidakpastian Tahun 2021

Waktu : 29 Desember 2020

Pembicara : Tri Novita Herdalena, S.Psi. Psikolog, Pusat Pembelajaran Keluarga (Puspaga) Kenari, Dinas Pemberdayaan Masyarakat Perempuan dan Perlindungan Anak Kota Yogyakarta, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiyanto, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Komunikasi yang efektif merupakan kunci interaksi yang dapat membangun ketangguhan serta kesehatan mental sebuah keluarga. Terlebih dalam menghadapi era ketidakpastian tahun 2021.

Kesimpulan : Orang tua hendaknya perlu memahami perasaan anak. Pola komunikasi dalam mendampingi perkembangan anak lebih pada memberi alternatif tentang apa yang perlu dilakukan, memberi kebebasan pada anak untuk belajar mencari solusi terhadap sebuah permasalahan. Hal ini untuk mendukung perkembangan emosi serta intelektual bagi anak.

16. Tema : Menciptakan Hiburan yang Sehat dan Aman dari Covid 19 bagi Keluarga pada Musim Liburan Tahun Baru

Waktu : 5 Januari 2021

Pembicara : Arni Dewi Boronnia, ST, M.Sc. Alumni Wageningen University The Netherland, Yudha Andri Riyanto, S.Psi., Praktisi Pendidikan Anak dan Fx. Wahyu Widiyanto, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi : Kreativitas untuk menciptakan hiburan yang sehat dan aman dari Covid 19 bagi keluarga pada musim liburan Tahun Baru sangat dibutuhkan. Situasi liburan yang berbeda dibanding tahun-tahun sebelumnya akibat dampak pandemi tentu dirasakan oleh semua lapisan masyarakat.

Kesimpulan : Hiburan yang sehat dan aman di tengah pandemi yang terjadi saat ini tentu diartikan secara fisik dan psikologis. Diharapkan dalam setiap keluarga juga ada interaksi yang baik dan saling memberi dukungan. Terlebih dalam rutinitas kegiatan masing-masing anggota keluarga yang selama ini dilakukan di rumah. Musim liburan tahun baru bisa dijadikan saat yang tepat untuk meningkatkan keharmonisan dalam keluarga meskipun dalam situasi pandemi.

17. Tema : Memberikan Edukasi kepada Anak tentang Toleransi

Waktu : 23 Februari 2021

Pembicara : R. Giat Tri Sambodo, SE., MIP., Kasie. Pemenuhan dan Perlindungan Hak Anak, Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak Dan Pengendalian Penduduk DIY, Fx. Wahyu Widiyanto, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi: Upaya memberikan edukasi toleransi kepada anak menjadi hal yang penting karena keberadaan manusia sebagai makhluk sosial. Manusia dalam berinteraksi membutuhkan nilai-nilai yang dapat memberi aspirasi, mengarahkan, dan menjaga kehidupannya. Apa dan bagaimana edukasi toleransi kepada anak

Kesimpulan: Pentingnya pendidikan toleransi diberikan pada anak-anak karena pada anak terlebih di fase usia dini mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan luar biasa sehingga menjadi masa yang tepat untuk melakukan pendidikan. Pendidikan toleransi pun hendaknya dapat diberikan pada anak-anak sebelum anak memasuki dunia sekolah.

18. Tema : Belajar digital sopan santun pada anak

Waktu : 9 Maret 2021

Pembicara : RR. Putri Ana Nurani, SS., MM., selaku aktivis dan pemerhati dunia Anak sekaligus menjabat sebagai Kepala Bagian Kantor Urusan Internasional (KUI) UP45, Fx. Wahyu Widiatoro, S.Psi., M.A., Dosen Psikologi UP45.

Diskusi: Pendidikan etika dalam bermedia sosial penting mendapat perhatian lebih saat ini. Kondisi bahwa terdapat banyak ujaran kebencian di media sosial yang dilakukan oleh individu yang rerata berusia dewasa tentu menjadi contoh yang buruk bagi anak-anak.

Kesimpulan: Anak-anak yang tumbuh di era globalisasi seperti saat ini begitu piawai menggunakan teknologi. Perlu ada pengawasan, pendampingan yang tepat untuk mengajarkan tentang bagaimana sopan santun ketika sedang online dan berinteraksi dengan orang lain di dunia maya. Pendampingan yang tepat sebagai upaya agar anak tidak menyalahgunakan teknologi, melecehkan orang lain atau bahkan menempatkan mereka pada risiko cyberbullying.

3.1. Penyadaran dan berjuang bersama

Literasi kesehatan mental sangat penting dikembangkan dalam menjalani masa pandemi Covid-19. Situasi yang menekan merupakan bagian dalam dinamika kehidupan manusia yang mempunyai konsekuensi stres, sehingga dibutuhkan kemampuan untuk beradaptasi dengan melakukan cara-cara koping yang efektif akan membantu individu mencapai sesuatu kehidupan yang bahagia serta sehat secara psikologis (Sarafino, 1997; Desjarlais, dkk., 1995; Kahn, 1981).

Apapun kondisi saat ini, hanya diri pribadi yang sanggup menjaga agar tidak “sakit”. Maka penanganan masalah pribadi dan upaya membantu diri sendiri (self-care) menjadi keharusan dalam menjalani kondisi seperti saat ini. Penting bagi kita untuk tetap menumbuhkan kembangkan potensi psikologis agar kesehatan jiwa atau mental kita pun terjaga.

Adapun tema diskusi yang diangkat dalam acara siaran interaktif di radio lebih sebagai upaya mengajak pembicara dan pendengar untuk bersama merefleksikan potensi psikologis yang dapat ditumbuhkan kembangkan di tengah pandemi seperti saat ini. Selanjutnya menyadari kemampuan yang sangat mendasar dalam diri setiap individu, antara lain yaitu kemampuan berbagi, bersyukur dan daya juang.

Kemampuan berbagi, dapat berbentuk dalam perilaku memberi serta membantu secara sukarela yang disebut sebagai altruisme (Sears, dkk 1994). Altruisme merupakan perbuatan perilaku prososial yang bermanfaat pada orang lain tetapi tidak mengarah pada kepentingan perorangan (Crisp dan Turner, 2007). Baron dan Byrne (2005), menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi altruisme, salah satunya adalah empati. Seperti diungkapkan oleh Hurlock (1999), bahwa empati merupakan kemampuan seseorang untuk mengerti tentang perasaan dan emosi orang lain serta kemampuan untuk membayangkan diri sendiri di tempat orang lain.

Berbagi di saat kita berkelebihan merupakan hal yang mudah dilakukan, menjadi sebuah tantangan bila kita mampu melakukan kegiatan berbagi di saat kita pun merasa kekurangan dan sangat membutuhkan. Hal yang masih mungkin dapat kita bagikan dalam kondisi krisis seperti saat ini seperti senyuman sebagai bentuk perhatian, sapaan, waktu, informasi, tenaga hingga doa.

Kemampuan bersyukur, syukur memiliki hubungan dengan berbagai aspek dan komponen terhadap kebahagiaan. Individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur adalah individu yang bahagia (Watkins, 2003). Individu yang bahagia memiliki kreatifitas dan produktifitas yang lebih dan terbukti memiliki umur yang panjang karena kebahagiaan mempengaruhi kesehatan dan berdampak pada sistem imun (Carr, 2004).

Froh (2009), menjelaskan bahwa individu yang memiliki sikap bersyukur yang tinggi maka akan mengindikasikan kebahagiaan, optimisme, munculnya perilaku prososial, dan dukungan sosial. Syukur hendaknya tidak sekedar diungkapkan melalui kata-kata, melainkan dinyatakan dengan tindakan

secara nyata. Seperti dalam kondisi pandemi saat ini ungkapan syukur atas hidup serta kesehatan dapat berupa meningkatkan pola perilaku hidup bersih dan sehat serta semangat dalam berbagai upaya pencegahan penularan Covid 19.

Kemampuan daya juang, dijelaskan oleh Stoltz (1997), bahwa daya juang merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk bertahan dalam menghadapi dan mengatasi segala kesulitan yang terjadi dengan terus ulet dan tekun dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan pribadi yang mampu menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang sangat menekan, dalam konsep psikologi juga dikenal dengan istilah Adversity Intelligence (Stolz, 2007), Hardiness (Kobasa, dkk., 1982), Resilience (Reivich, dkk., 2002).

Harapan setelah acara diskusi interaktif maka adanya kesadaran dan kemauan untuk berjuang bersama dalam menghadapi masa pandemi- Covid 19. Daya juang merupakan sesuatu yang sangat penting dan perlu dimiliki oleh setiap individu dalam mensikapi kondisi bencana pandemi seperti saat ini. Karakteristik individu yang berdaya juang antara lain menyukai kerja keras karena mampu menikmati pekerjaan yang dilakukan. Memandang hidup sebagai sesuatu yang harus dimanfaatkan dan diisi agar memiliki makna. Antusias menyongsong masa depan karena perubahan sebagai dinamika dalam kehidupan dianggap sebagai suatu tantangan dan sangat berguna untuk perkembangan.

4. Simpulan

Masa pandemi Covid 19 berdampak pada segala aspek kehidupan bagi masyarakat. Upaya pencegahan dan mengurangi resiko penularan serta agar mampu tetap menjalani rutinitas kehidupan secara lebih sehat sangatlah membutuhkan kerjasama dari berbagai pihak. Pemaknaan kondisi lapangan dan refleksi kasus yang dialami dan dirasakan masyarakat sebagai dasar dalam upaya meningkatkan pemahaman tentang pola hidup sehat serta pengembangan kesehatan mental masyarakat.

Peran akedemisi lebih sebagai fasilitator dan motivator bagi masyarakat dalam memberi literasi kesehatan mental. Bentuk pengabdian kepada masyarakat dapat berdasar refleksi kasus keseharian yang dirasakan oleh masyarakat dan memberikan pendampingan alternatif sikap yang menekankan pada aspek psikologis. Harapan dari tulisan ini dapat memacu penelitian lanjutan dan merancang program pendampingan psikologis yang dapat membantu mengatasi masalah-masalah psikologis yang sampai dengan saat ini belum teratasi secara komprehensif.

Rujukan

- Ardianto, Elvinaro. (2007). *Komunikasi Massa Suatu Pengantar*. Bandung : Simbosa Rekatama Media
- Baron, R. A. dan Byrne. D. (2005). *Psikologi sosial*. Jilid 2. Alih Bahasa: Ratna Djuwita. Edisi kesepuluh. Jakarta: Erlangga.
- Burhan, Fanani. (2013). *Buku Pintar Menjadi MC, Pidato, Penyiar Radio Dan Televisi*. Yogyakarta: Araska.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner- Routledge.Froh.
- Crisp R.J. & Turner R.N. (2007). *Essential Social Psychology*. (London; Sage Publications, 2007)
- Desjarlais, R., Eisenberg, L., Good, B., & Kleinman, A. (1995). *World Mental Health*. New York: Oxford University Press.
- Effendy, R. (2014). Program siaran interaktif (talk back radio) sebagai ruang public masyarakat untuk mengembangkan demokrasi local: Studi pada program "citra publika Radio Citra 87.9 FM Kota Malang. Vol. 9 (1).
- Froh, J.J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650

- Hurlock, E. B. (1999). *Perkembangan anak. Jilid 2*. Alih Bahasa: Med. Meitasari Tjandrasa dan Muslichah Zarkasih. Edisi keenam. Jakarta: Erlangga.
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy. Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401. doi:10.1192/bjp.177.5.396.
- Kahn, M. W. (1981). *Basics Methods for Mental Health Practitioners*. Cambridge, Massachusetts : Winthrop Publishers, Inc.
- Kobasa, S. C. & Maddi, S. R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and Health : A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42, 168-177.
- Kutcher S., Wei Y., & Coniglio C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Can J Psychiatry*. 61(3).
- Prilani. (2010). *Radio Kampus: memahami media komunitas akademika*. Kediri: STAIN Kediri Press.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
- Sarafino, E. P. (1997). *Health Psychology, Biopsychosocial Interaction*, 3rd. New York : Joh Wilwy & Sons, Inc.
- Sears, D.O, Fredman, J. L., dan Peplau, L.A. (1994). *Psikologi Sosial*. Jilid II. Alih Bahasa: Michael Ardiyanto. Jakarta: Erlangga.
- Stoltz, G. P. (1997). *Adversity quotient turning obstacles into oppurtunities*. New York: John Willey & Sons.
- Stolz, P.G. (2007). *Adversity Question: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Terjemahan T. Hermaya; Ed. Yovita Hardiwati)*. (Cetakan ketujuh). Jakarta: PT. Grasindo.
- Triartanto, A.lus Y. (2010). *Broadcasting Radio : Panduan Teori dan Praktek*. Pustaka Book. Yogyakarta.
- Watkins, P.C, Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 5, 431-452.
- Yap, M. B. H., & Jorm, A. F. (2012). Young people’s mental health first aid intentions and beliefs prospectively predict their actions: Findings from an Australian National Survey of Youth. *Psychiatry Research*, 196(2–3), 315–319. doi:10.1016/j.psychres.2011.10.004.