



Edukasi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19 melalui Sharing Session Bertemakan “Quarter-Life Crisis” bagi Remaja Usia 20 Tahunan

Sukma Dwi Lestari¹, Syifaul Fuada²

^{1,2} Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

ABSTRACT

MENTAL HEALTH EDUCATION IN THE COVID-19 PANDEMIC PERIOD THROUGH SHARING SESSION PROGRAM “QUARTER-LIFE CRISIS” FOR 20 YEARS OLD ADOLESCENT. The Covid-19 pandemic is threatening physical health and affects a person’s psychological health (mental health). The pandemic period is one of the causes of mental crises in society, especially among adolescents, such as parents’ economic pressures that are affected by the Covid-19, excessive anxiety due to negative news related to Covid-19 from various social media, fear and worries about the future due to Covid-19 crisis, difficulty sleeping due to long duration of self-quarantine, emotional feelings that they cannot control, and many more problems. The mentality faced by teenagers during this Covid-19 pandemic is usually faced by late adolescents who will enter the phase towards early adulthood. The mental crisis of adolescents is known as a Quarter-Life Crisis. Therefore, mental health education or counseling is needed to be carried out for adolescents. In this paper, we report a sharing session program with the topic of “The impact of Covid-19 Pandemic on mental health and Quarter-Life Crisis” which is held on the Zoom meeting platform (December 21, 2020). This sharing session invited the professional/certified hypnotherapists and was attended by an audience of teenagers aged 20-23 who came from various regions in West Java. The results showed that most participants responded positively because the program was helpful, the topic was interesting, and the contents (sharing session materials) were according to what they needed.

Keywords: Adolescents, Covid-19 Pandemic Impact, Mental Health Education, Quarter Life Crisis.

Received:	Revised:	Accepted:	Available online, p.
24.04.2021	17.06.2021	02.07.2021	06.08.2021

Suggested citation

Lestari, S. D., & Fuada, S. (2021). Edukasi kesehatan mental di masa pandemi covid-19 melalui sharing session bertemakan “quarter-life crisis” bagi remaja usia 20 tahunan. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(3), 937-950. <https://doi.org/10.30653/002.202063.822>

Open Access | URL: <http://ppm.ejournal.id/index.php/pengabdian/article/view/822>

² Corresponding Author: Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Purwakarta; Gd. Noormal School, Jl. Veteran No. 8 Kecamatan Purwakarta, Kabupaten Purwakarta (41115), Jawa Barat, Indonesia; Email: syifaulfuada@upi.edu

PENDAHULUAN

Pada setiap manusia pasti akan mengalami perkembangan di dalam kehidupannya (Wulandari, 2012), mulai dari tahap anak-anak, remaja, dewasa, sampai pada tahapan perkembangan usia lanjut (Afnan dkk., 2020), dan tentunya pada setiap tahapan perkembangan tersebut mempunyai karakteristik, tugas-tugas serta tuntutan hidup yang harus dilaksanakan oleh setiap individu. Misalnya, pada tahap anak-anak perlu menjaga kesehatan gigi (Anita, 2014), dan lain sebagainya. Tahapan perkembangan dari remaja akhir menuju fase dewasa awal menjadi tahapan yang berbeda dari tahapan-tahapan perkembangan lainnya karena pada tahapan ini terjadi perubahan fisik maupun perubahan psikis (mental) yang akan mengakibatkan perubahan pada perilaku dan pikirannya. Oleh karena itu, remaja yang sering mengalami ketidakstabilan dalam mengendalikan emosi, akan berdampak pada perasaan emosional dan pikirannya, sehingga menjadi lebih agresif, sensitif, bertolak belakang antara pikiran dan perilakunya. Hal ini dapat disebut sebagai "krisis mental" (Agustriyana & Suwanto, 2017). Fase krisis mental yang terjadi pada remaja akhir yang akan memasuki dewasa awal ini disebut dengan fase *Quarter-Life Crisis* yang merupakan periode kondisi seseorang yang mengalami rasa kecemasan berlebih pada usia mulai dari 20-30 tahun (Rahmania & Tasaufi, 2020). Gangguan kesehatan mental yang dialami oleh setiap individu sebenarnya tergantung pada pengendalian individu itu sendiri dalam mempersepsikan masalahnya, maka dari itu diperlukan sikap dewasa dalam mengendalikannya (Norhapifah, 2020). Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang penting bagi suatu bangsa sehingga harus mendapatkan porsi perhatian khusus. Namun, pada sebagian negara berkembang, masalah kesehatan mental masih belum mendapatkan prioritas (Ridlo, 2020). Sementara dari perspektif masyarakat sekitar (terutama para remaja), mereka lebih memperhatikan kesehatan fisik saja sehingga kurang memperdulikan kesehatan mental.

Masa pandemi Covid-19 seperti saat ini tidak hanya mengancam pada kesehatan fisik saja, akan tetapi juga pada kesehatan psikis seseorang. Karena proses adaptasi pada kondisi yang baru pertama kali terjadi seperti saat ini bukan merupakan hal yang mudah, dan justru dapat berpotensi mengakibatkan masalah kesehatan mentalnya apabila seseorang kesulitan untuk beradaptasi, hal ini sangat rentan terjadi di kalangan remaja (Aufar & Raharjo, 2020). Pandemi memicu kekhawatiran kepada remaja-remaja, salah satu penyebab rasa cemas ini adalah karena mereka sering mendengar berita apabila seseorang terinfeksi virus Covid-19 maka akan sulit untuk sembuh, sehingga mereka memikirkan berbagai upaya untuk melindungi diri mereka dari virus ini (Anastasia, 2020). Para remaja yang akan memasuki fase awal dewasa, tertekan karena segala aktivitas atau akses sosial mereka dibatasi sehingga mengakibatkan stres kecil bahkan hingga tingkat akut (Iqbal & Rizqulloh, 2020). Masa pandemi juga mengakibatkan terjadinya perubahan hidup dan rencana seorang remaja yang dapat berdampak terhadap kondisi perasaan emosional mereka: banyak remaja yang menjadi mudah marah, mengalami kebingungan, kegelisahan, dan frustrasi karena masalah ekonomi, ketakutan akan masa depan, serta seringnya insomnia (Linda Fitria & Ifdil, 2020; Setyaningrum & Yanuarita, 2020). Meskipun demikian, kebanyakan dari mereka tidak mengetahui dan tidak sadar akan hal itu. Beberapa mereka yang sadar akan adanya gangguan kesehatan mentalnya, malah menganggap masalah tersebut seperti

kondisi biasa saja, sehingga memilih sikap abai. Kondisi stres yang secara harfiah terjadi bagi remaja pada fase *Quarter-Life Crisis* berpotensi lebih serius ketika ditambah tekanan eksternal lingkungan, yaitu pandemi Covid-19.

Meninjau dari permasalahan di atas, perlu dilakukan program penyuluhan kesehatan mental kepada remaja-remaja pada saat pandemi. Remaja, terutama yang berada pada fase *Quarter-Life Crisis* perlu mengenali perubahan emosional yang terjadi dan harus segera dicari dan ditangani solusinya (Kardiatun dkk., 2019). Pelaksana menyelenggarakan program *sharing session* melalui media *Zoom* dengan sasaran remaja berusia 20- 23 tahun di wilayah Jawa Barat sebagai peserta; rentang usia tersebut mencakup usia mahasiswa sehingga program edukasi ini juga diikuti oleh beberapa mahasiswa dari Universitas Pendidikan Indonesia dan kampus lainnya. Topik yang diangkat adalah "*Dampak Pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental remaja & Quarter-Life Crisis*" dengan pemateri atau narasumber dari seorang ahli *hypnotherapist*. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para remaja tentang pentingnya memperhatikan kesehatan mental. Program ini juga memberikan wadah secara gratis bagi remaja-remaja yang sedang mengalami fase *Quarter-Life Crisis* dan kondisi gangguan mental karena pandemi covid-19, untuk melakukan konsultasi dengan pakar secara gratis.

METODE

Model edukasi kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 bagi remaja usia 20 tahunan adalah dengan cara *sharing session* melalui aplikasi *Zoom*. Adapun topik yang dipilih yaitu "*Dampak Pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental remaja & Quarter-Life Crisis*", yang diisi oleh pemateri seorang ahli *hypnotherapist*. Peserta dari kegiatan ini adalah kalangan remaja, berusia mulai dari 20-23 tahun yang berasal dari berbagai daerah di Jawa Barat. Acara *sharing session* diselenggarakan pada tanggal 21 Desember 2020. Tahapan-tahapan konkrit yang dilakukan meliputi persiapan (awal), pelaksanaan (inti), dan investigasi tentang persepsi peserta terhadap acara *sharing session* (evaluasi program), secara rinci dijabarkan sebagai berikut:

Tahap Persiapan Program

Beberapa langkah penting yang harus dilakukan oleh pelaksana demi kesuksesan program yang telah direncanakan, langkah pertama adalah melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing lapangan (DPL) mengenai topik yang akan diangkat melihat pertimbangan hasil tinjauan yang telah dikaji oleh pelaksana terkait dengan dampak Covid-19 bagi kalangan remaja (terutama untuk usia 20 tahunan yang juga mengalami *Quarter Life Crisis*). Program yang diangkat yaitu berupa pemberian edukasi/penyuluhan kesehatan mental dalam bentuk *sharing session* yang dilaksanakan secara daring, yaitu menggunakan aplikasi *Zoom*. Selanjutnya pelaksana menghubungi seorang ahli *hypnotherapist* untuk mengisi materi kegiatan.

Leaflet kemudian dibuat agar kegiatan *sharing session* ini dapat menjangkau masyarakat pada umumnya atau mahasiswa remaja yang berusia dari 20-23 tahun (Gambar 1). Kegiatan *sharing session* diselenggarakan pada tanggal 21 Desember 2020 pukul 19.30 - 21.00 WIB sesuai dengan jadwal yang tersedia dari pemateri. *Leaflet* disebar diberbagai media sosial yang dimiliki oleh pelaksana, mulai dari ciutan di *Twitter*,

postingan *Facebook*, postingan dan *story* di *Instagram*, dan status di *WhatsApp*. Selain itu, Pelaksana juga meminta bantuan kepada kerabat terdekat dan kolega untuk membantu memposting *leaflet* ke berbagai sosial media dan grup-grup *WhatsApp*, *Telegram*, *Line* yang dimilikinya dengan tujuan agar memperoleh audiens remaja yang merepresentasikan tinggal di wilayah Jawa Barat.



Gambar 1. Leaflet kegiatan *sharing session*

Diwaktu yang bersamaan, pelaksana melakukan kajian yang lebih mendalam terkait topik *Quarter-Life Crisis* yang akan dibahas pada *sharing session* agar lebih siap karena selain membuat acara, pelaksana juga bertindak sebagai menjadi moderator saat *sharing session* berlangsung. Meskipun latar belakang pelaksana dari pendidikan guru sekolah dasar, pemahaman tentang *Quarter-Life Crisis* perlu digali lebih dalam karena pelaksana telah masuk dalam fase ini sehingga akan memberikan manfaat tersendiri. Peserta yang berminat mendaftar secara langsung dengan menghubungi nomor *WhatsApp* pelaksana, dan selanjutnya peserta terdaftar tersebut dimasukkan kedalam *WhatsApp group* khusus. Semua informasi terkait dengan *sharing session* disampaikan di grup ini termasuk pemberian *link* aplikasi *Zoom* dan *link* kehadiran awal menggunakan *Google form*.

Tahap Inti

Pada tahap ini, kegiatan *sharing session* dilaksanakan dimana para audiens akan mendapatkan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental selama masa pandemi Covid-19. Mereka juga akan mendapatkan pemahaman tentang apa yang dimaksud dengan *Quarter-Life Crisis*, tanda-tanda orang yang mengalami fase *Quarter-Life Crisis*, dan cara mengatasinya. Para audiens diberikan pemahaman tentang *Quarter-Life Crisis* oleh pemateri seorang ahli *hypnotherapist*. Para audiens juga diberikan kesempatan untuk melakukan konsultasi bersama pemateri mengenai permasalahan mental yang sedang dihadapinya selama masa pandemi Covid-19. Selain itu, pemateri memberikan *hypnotherapist* masal kepada para audiens disesi akhir acara yang bertujuan untuk merefleksikan pikiran dan perasaan emosional para audiens.

Tahap Evaluasi

Setelah acara *sharing session*, audiens mengisi kuesioner di *Google form* sekaligus menjadi absensi terakhir. Kuesioner berisi tentang pertanyaan-pertanyaan berkaitan

dengan program eukasi kesehatan mental sehingga tingkat keberhasilan program dapat diketahui secara kuantitatif maupun kualitatif, beserta saran dan kritik yang membangun. Terdapat lima buah pertanyaan seperti yang disajikan pada Tabel 1, dimana item ke-1 hingga ke-4 bersifat tertutup, artinya audiens hanya memilih jawaban yang tersedia, yaitu Ya/Kurang/Tidak. Kecuali item ke-4 yang hanya tersedia jawaban Ya dan Tidak. Pada item ke-5, audiens bebas mengisi *form* sesuai dengan keinginan. Melalui *form* ini, pelaksana dapat mengetahui berapa audiens yang mengikuti program sampai akhir. *Form* dibagikan di *WhatsApp group*.

Tabel 1. *Pertanyaan-pertanyaan sebagai bentuk evaluasi program*

No	Pertanyaan
1.	Apakah sharing session ini sangat bermanfaat untuk anda? Ya/Kurang/Tidak
2.	Apakah topik yang dibahas pada sharing session malam ini sangat menarik? Ya/Kurang/Tidak
3.	Isi dan materi sesuai dengan yang dibutuhkan? Ya/Kurang/Tidak
4.	Apakah anda pernah mengalami fase Quarter-Life Crisis? Ya/Tidak
5.	Mohon berikan pendapat kakak-kakak mengenai sharing session malam hari ini

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Sosialisasi

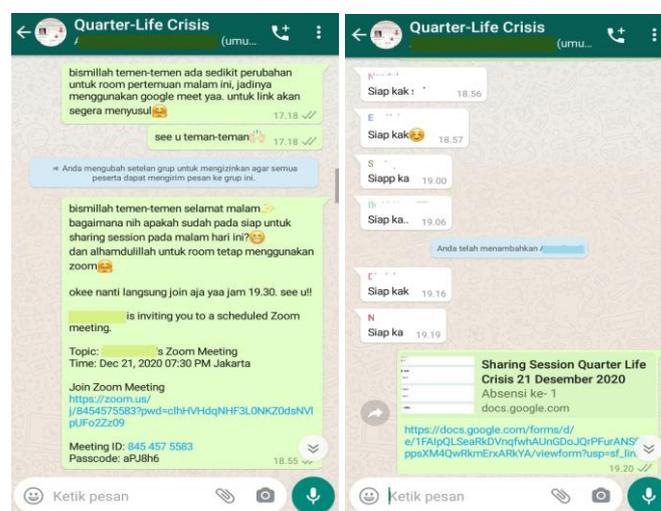
Kegiatan dilaksanakan sesuai jadwal, yaitu pada tanggal 21 Desember 2020, dari pukul 19.30 WIB hingga 21.00 WIB di aplikasi *Zoom*. Gambar 2 merupakan pembagian *link* ruangan virtual *Zoom* dan *link* kehadiran awal kepada para audiens melalui *WhatsApp group* acara. Para audiens mengisi kehadiran terlebih dahulu sebelum masuk ke *Zoom* dan didapatkan sebanyak 31 orang dari kalangan remaja (sesuai target, yaitu berusia mulai dari 20 - 23 tahun) yang berasal dari berbagai daerah di Jawa Barat. Materi *sharing session* disampaikan oleh seorang ahli *hypnotherapist* yang sudah tersertifikasi sekaligus bersertifikat instruktur (Gambar 3), dan dimoderatori oleh pelaksana sendiri.

Secara garis besar, materi yang disampaikan oleh ahli *hypnotherapist* antara lain: 1) potensi dampak pandemi Covid-19 terhadap kesehatan mental anak remaja, terutama bagi usia 20 hingga 23 tahun; 2) definisi *Quarter-Life Crisis*; 3) tanda-tanda orang sedang mengalami fase *Quarter-Life Crisis*; 4) dan bagaimana cara mengatasinya (Gambar 4). Adapun langkah-langkah dalam mengelola masalah kesehatan mental (*stress*) di masa pandemi Covid-19 antara lain sebagai berikut: tahap pertama, seorang remaja perlu mengenali apa saja yang berpotensi menyebabkan terjadinya kesehatan mental terganggu, baik karena disebabkan oleh pandemi Covid-19 atau sebab eksternal lainnya. Kedua, remaja perlu mengendalikan *stress* dengan baik, hal tersebut sangat dibutuhkan dalam pengendalian jiwa seseorang yang telah matang secara sikap dan fikiran (dewasa). Dengan demikian, kondisi *stress* seseorang menjadi stabil dan akan menjadi suatu hal yang positif. Ketiga, remaja perlu memahami dengan baik bahwa mengatasi *stress* akan gangguan kesehatan mental dapat berdampak terhadap perasaan emosional seseorang. Maka dari itu setiap individu harus mempunyai pengetahuan dan kemampuan dalam mengatasi masalah kesehatan mentalnya sendiri (Muslim, 2020). Bagi seseorang yang beragama Islam (Muslim), terdapat cara alternatif yang dapat

diterapkan dalam kehidupan sehari-hari apabila kesehatan mental mulai terganggu, yaitu berdzikir kepada Allah, SWT. Karena berdzikir bagi para umat muslim, akan memberikan efek yang menjadikan kondisi jiwa lebih tenang (*rilex*), damai, merasa ikhlas, dan menyadari akan hal sesuatu yang harus diterima keadaannya dengan lapang dada (Fajar dkk., 2020). Setelah penyampaian materi selesai, para audiens juga diberikan kesempatan oleh moderator untuk bertanya atau melakukan konsultasi kepada pemateri mengenai berbagai permasalahan mental (psikis) yang sedang dihadapinya/dialaminya selama masa pandemi Covid-19.

Secara psikologis, gejala permasalahan mental yang terjadi pada kalangan remaja akibat pandemi Covid-19 umumnya antara lain: 1) mengalami ketakutan yang berlebih akan masa depannya karena pandemi telah menjadikan sebagian orang besar kehilangan mata pencaharian utamanya; 2) banyak memikirkan hal-hal secara berlebihan terkait ekonomi/pendapatan keluarga yang menurun drastis; 3) menjadi lebih sensitif dan sering mengalami kemurungan atau kesedihan sebagai imbas dari rasa bosan dirumah saja, hal ini terjadi karena para remaja menjadi kehilangan momen untuk bersosial/berinteraksi dengan teman-teman sebayanya (berbagi cerita, mengobrol atau *nongkrong*) karena segalanya dibatasi; 4) *stres* akan pembelajaran daring karena pemberian tugas-tugas yang simultan oleh guru, apalagi tanpa diberikan pengajaran daring yang memadai; dan 5) adanya perasaan yang selalu merasa cemas akan sesuatu (Agung, 2020; Anastasia, 2020; Barseli dkk., 2020; Mahfud & Gumantan, 2020; Pawicara & Conilie, 2020; Rahmania & Tasaufi, 2020; Sujudi & Ginting, 2020; Suryaatmaja & Wulandari, 2020; watnaya dkk., 2020). Cuplikan konsultasi atau sesi tanya jawab antara peserta dengan pemateri disajikan pada Gambar 5.

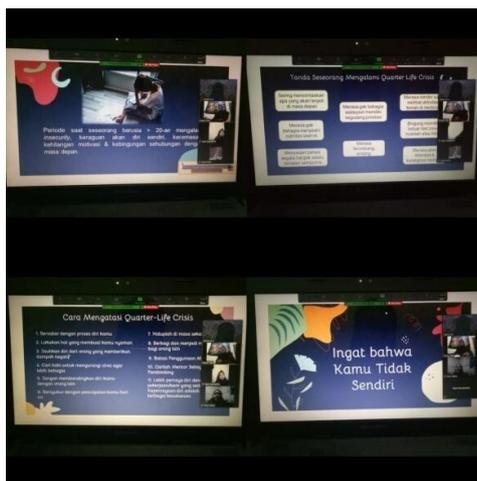
Sebagian remaja, menganggap bahwa kesehatan fisik adalah yang utama di masa pandemi ini, dan kesehatan mental itu merupakan hal yang biasa-biasa saja. Apabila sudah mengalami ketidaknyamanan jiwa, bahkan mereka menganggap kegiatan konsultasi sebagai hal yang "lebay" dan tidak perlu, padahal merupakan salah satu upaya untuk menstimulus penguatan mental dari sumber eksternal. Maka dari itu, pemateri memfasilitasi sesi konsultasi secara gratis.



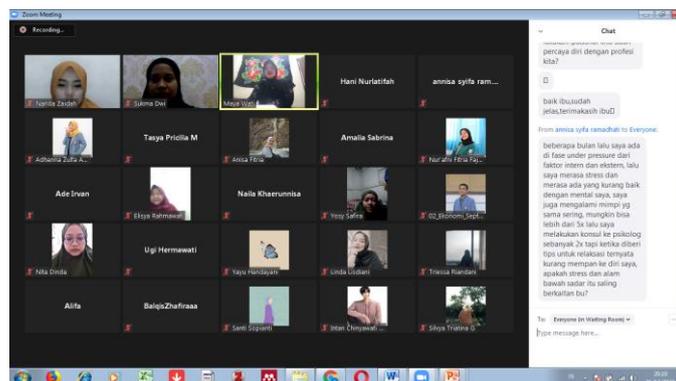
Gambar 2. Pembagian link room Zoom dan link absensi pertama kepada para audiens melalui WhatsApp group



Gambar 3. Pelaksanaan kegiatan di Zoom diikuti oleh 31 peserta (Dok. Pribadi, 21/12/2020)

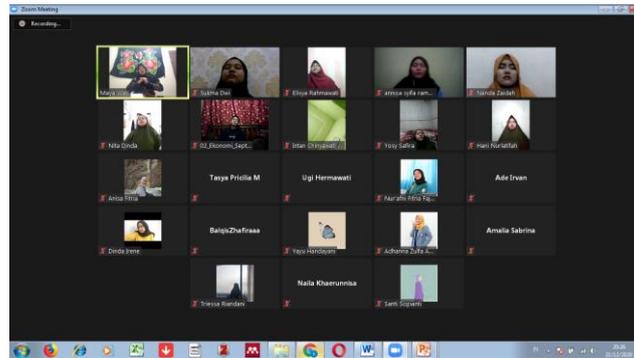


Gambar 4. Kegiatan pematerian (Dok. Pribadi, 21/12/2020)

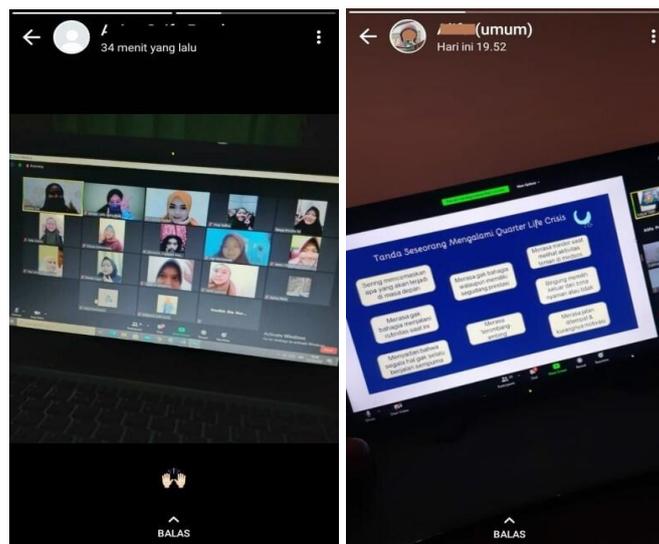


Gambar 5. Sesi konsultasi dan tanya jawab (Dok. Pribadi, 21/12/2020)

Setelah sesi konsultasi dan tanya jawab dirasa cukup, kemudian pemateri menginstruksikan agar para audiens mengambil posisi ternyaman sambil merefleksikan badan dan pikirannya. Setelah dikondisikan, pemateri memberikan sesi *hypnotherapist* masal yang diikuti oleh seluruh audiens yang hadir (Gambar 7).



Gambar 6. Sesi *hypnotherapist masal* diikuti oleh ke-21 peserta tersisa (Dok. Pribadi, 21/12/2020)



Gambar 7. *Feedback* dari audiens berupa status sedang atau sudah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan mental pada sosial media pribadinya (Dok. Pribadi, 21/12/2020)

Program edukasi kesehatan mental berjalan dengan lancar hingga akhir acara. Para audiens mendapatkan banyak manfaat dari program *shairng session* ini. Setelah sesi *hynotherapist masal*, salah satu audiens di acara *sharing session* ini mengatakan bahwa ia merasakan pikiran yang awalnya bergejolak menjadi lebih tenang, lebih *relax* pikiran dan perasaannya. Hal ini terjadi karena konseling dengan cara *therapist* bertujuan untuk memberikan perubahan cara berpikir seseorang terhadap sesuatu yang mereka cemas menjadi berpikir adaptif atau mampu menerima dan menyadari lebih *relax* terhadap suatu keadaan yang sedang mereka hadapi (L Fitria & Karneli, 2020; Linda Fitria & Ifdil, 2020). Pelaksana juga mendapatkan tanggapan-tanggapan positif dari para audiens, berdasarkan pantauan beberapa audiens membuat status di sosial media pribadinya bahwa mereka sedang atau sudah mengikuti acara *sharing session* (Gambar 7).

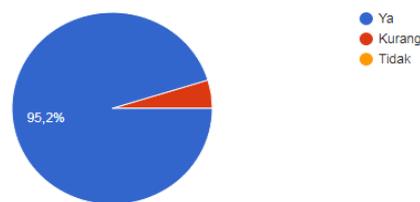
Tahap Evaluasi

Hasil evaluasi disajikan dalam bentuk *pie chart* yang di-generate dari *Google form*. Berdasarkan pantauan, hanya 21 orang yang mengisi dari 31 peserta total yang mengisi

kehadiran awal. Sejumlah 10 orang tidak dapat meneruskan acara hingga akhir. Gambar 8 menunjukkan persentase jawaban dari pertanyaan? "Apakah *sharing session* ini sangat bermanfaat untuk anda?" hasil menunjukkan bahwa 95,24% (20 orang) audiens menyatakan *sharing session* yang dilaksanakan ini sangat bermanfaat untuk para audiens, hanya 1 orang yang menyatakan kurang bermanfaat. Persentase yang sama juga didapatkan untuk pertanyaan item ke-2, yaitu "Apakah topik yang dibahas pada *sharing session* malam ini sangat menarik?," dimana 20 orang dari 21 orang (95,2%) menyatakan topik *sharing session* ini sangat menarik, seperti yang disajikan pada Gambar 9.

Apakah *sharing session* malam hari ini sangat bermanfaat untuk anda?

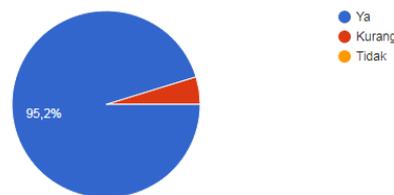
21 tanggapan



Gambar 8. Persentase kebermanfaatian *sharing session*

Apakah topik yang dibahas pada *sharing session* malam ini sangat menarik?

21 tanggapan



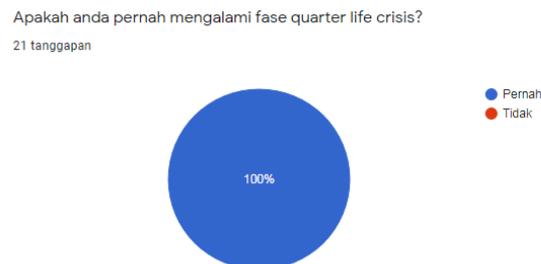
Gambar 9. Persentase kemenarikan *sharing session*

Untuk item ke-3, yakni "Apakah isi dan materi sesuai dengan yang dibutuhkan?," hanya satu peserta yang menjawab kurang, sisanya sebanyak 95,2% audiens menyatakan isi dan materi yang disampaikan oleh pemateri pada program penyuluhan ini sesuai dengan yang dibutuhkan para audiens (Gambar 10). Setelah dianalisis ketiga *chart* tersebut, ternyata audiens yang selalu menjawab "kurang" adalah orang yang sama. Namun, ketika menjawab pertanyaan ke-4 yaitu "Apakah anda pernah mengalami fase *Quarter-Life Crisis*?," Semua audiens (100%) menjawab "Ya," artinya mereka menyatakan bahwa mereka pernah mengalami fase *Quarter-Life Crisis*. Karena memang pada dasarnya *Quarter-Life Crisis* terjadi pada remaja yang akan mengalami perubahan menuju fase awal ditambah kondisi tekanan pandemi Covid-19 yang cepat menginduksi keadaan jiwa seseorang, maka wajar apabila para audiens yang rata-rata berada di usia remaja mengalami gangguan jiwa atau kesehatan mental, yaitu berupa depresi kecil, akibat situasi yang serba terbatas (baik sosial di masyarakat ataupun di sekolah/kampus).

Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan oleh para remaja dalam menjaga kesehatan mental mereka di masa Pandemi Covid-19 (Mush'ab dkk., 2020), yakni 1) melawan hawa nafsu yang cenderung merusak (buruk terhadap psikologi seseorang) dengan menggantikannya oleh pikiran yang positif/baik; 2) kemudian menjaga selalu hati dengan meniatkan rasa ikhlas didalamnya; dan 3) mengendalikan jiwa dengan didasari oleh iman dan takwa. Selaitu itu juga terdapat alternatif cara lain untuk menjaga *psikis* selama Pandemi (Norhapifah, 2020), diantaranya adalah selalu mengusahakan untuk berempati terhadap sesama, mengurangi pikiran negatif atau kekhawatiran yang berlebihan akan berbagai dampak Covid-19 yang ada didepan mata, menyaring segala bentuk berita/kabar berkaitan dengan pandemi Covid-19 agar tidak merasakan kecemasan yang berlebihan, mengikuti protokol kesehatan yang sudah dianjurkan oleh pemerintah Indonesia, saling mendukung satu sama lain, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, berolahraga teratur sebagai bentuk *refreshing* hati dan pikiran, serta menerapkan pola hidup sehat hidup sehat lainnya.



Gambar 10. Persentase kesesuaian isi/materi *sharing session*



Gambar 12. Persentase tentang pengalaman para peserta saat mengalami *Quarter life crisis*

Para audiens juga memberikan respon mengenai *sharing session* dalam bentuk uraian (data kualitatif), dalam hal ini diambil beberapa tanggapan dari 21 audiens. Sampel tanggapan sebanyak 7 tanggapan secara acak berstrata, dimana jumlah kelompok intervalnya $21/7 = 3$ (Heri, 2017). Jadi sampel tanggapan yang diambil adalah audiens yang menjawab kuisiner dengan nomor urut 3, 6, 9, 12, 15, 18, dan 21 seperti yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 menunjukkan bahwa acara penyuluhan kesehatan mental *sharing session* ini memberikan banyak manfaat kepada para audiens, yakni mencakup tentang pemahaman tentang *Quarter-Life Crisis* bagi remaja usia 20 - 23 tahunan, peluang terjadinya gangguan jiwa karena disulut oleh pengaruh eksternal (dampak Covid-19),

dan memberikan rileksasi badan dan pikiran mereka karena adanya *hyptotherapist* masal yang diberikan oleh pemateri. Kecemasan para audiens terletak pada rasa bosan karena jangka waktu karantina mandiri yang terlalu lama, tugas kuliah yang menumpuk dan harus dikerjakan serta diselesaikan secepatnya sehingga merasa tertekan, hingga membuat tidak bisa tidur lelap, dan lain sebagainya. Berdasarkan sampel yang diambil, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar audiens memberikan respon yang positif.

Tabel 2. *Tanggapan audiens pascamengikuti sharing session*

No urut Audiens	Tanggapan audiens
#3	"Alhamdulillah, sharing kali ini mendapatkan banyak ilmu, salah satunya bahwa tubuh pun harus diberikan perhatian, apalagi setelah banyak pikiran yang membuat tubuh lelah dan pikiran menjadi stress, semoga Pandemi segera berakhir"
#6	"Yang sebelumnya banyak pikiran negatif dan mudah sekali menanggapi hal yang tidak jelas karena Pandemi tidak selesai-selesai, setelah sharing seasson malam ini rasa sedih dan pikiran negatif menjadi berkurang bahkan hilang"
#9	"Mohon maaf kendala jaringan jadi membuat saya keluar masuk, tapi kurang lebih setelah memperhatikan, isi materi jadi penjernih hati, bisa lebih berpikir positif, terutama bagaimana kita sebagai remaja yang rentan akan depresi menyikapi pandemi ini secara bijak agar tidak berdampak buruk bagi psikis kita"
#12	"Sharing session-nya sangat menarik dan lumayan membantu merileks-an diri setelah penat dengan tugas-tugas daring kuliah akibat kuliah online"
#15	"Seneng banget, apalagi ada sesi hipnoterapi nya. Sekarang jadi enteng gitu pikirannya"
#18	"Mohon ada tambahan waktu buat materi, karena sangat penting bagi saya"
#21	"Penempatan jam seminarnya sudah tepat, karena selain masuk jam istirahat (sambil tidur-tiduran) didukung dengan sesi hipnoterapi yang membuat waktu istirahat semakin tenang, rileks, dan mudah-mudahan bisa membuat tidur saya lebih nyenyak. Akhir-akhir ini insomnia karena bosan dirumah saja"

Kegiatan relaksasi banyak memberikan manfaat positif, antara lain, dapat membantu seseorang mengendalikan tindakan yang berlebih akibat tekanan kesehatan mentalnya, mengurangi beban-beban yang terjadi akibat *stres* yang dihadapi seperti kecemasan sehingga mengakibatkan insomnia serta perilaku buruk lainnya, dapat meningkatkan motivasi semangat untuk menjalani kehidupan, serta sapat meningkatkan hubungan sosial yang baik dengan orang lain (Aufar & Raharjo, 2020). Dimensi psikologis merupakan satu dari sembilan dimensi dari konsep multidimensional kualitas hidup, disamping fisik, spiritual, sosial, komunitas, ekologi, waktu luang (atau rekreasi/*refreshing*), praktis, dan pengembangan diri. Sebagai implikasi, dengan psikis dan fisik yang baik, maka kualitas hidup seseorang, terutama remaja, juga akan ikut baik (Sari, 2019).

Faktor Pendukung dan Penghambat

Kegiatan ini dapat terlaksana dan berjalan dengan baik karena dukungan eksternal, antara lain: 1) Pembimbingan yang intensif diberikan oleh dosen pembimbing lapangan (DPL) KKN Tematik, yaitu Bapak Syifaul Fuada, S.Pd., M.T. meskipun dilakukan secara *online* melalui media *WhatsApp*, sehingga program kegiatan

penyuluhan ini dapat terlaksana sesuai dengan yang direncanakan. Kegiatan *sharing session* ini merupakan program KKN Tematik sektor kesehatan di Universitas Pendidikan Indonesia (*Buku Pedoman Kuliah Kerja Nyata Tematik Pencegahan dan Penanggulangan Dampak Covid-19 Universitas Pendidikan Indonesia, t.t.*); 2) Program yang diinisiasi oleh pelaksana ini didukung juga oleh ketersediaan pemateri dari kalangan profesional; dan 3) dukungan dari rekan-rekan, terutama Prodi PGSD angkatan 2017 & kelompok VIII KKNT, yang telah membantu dalam penyebaran leaflet promosi kegiatan diberbagai sosial media yang dipunyai, sehingga program edukasi ini dapat menjangkau sasaran (para remaja berusia 20 - 23 tahun) diluar lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia, yaitu dari berbagai daerah di Jawab Barat.

Penyuluhan ini berlangsung melalui aplikasi *Zoom* yang mana perlu jaringan internet yang stabil agar semua audiens dapat mengikuti dengan baik. Hal ini terjadi pada beberapa peserta (sekitar sepuluh orang) yang tidak berhasil mengikuti sampai acara berakhir karena kondisi jaringan yang tidak bersahabat. Namun, jaringan dari moderator dan pemateri relatif konstan sehingga tidak menjadi penghambat kegiatan.

SIMPULAN

Fase *Quarter-Life Crisis* hampir dialami oleh remaja dimana pandemi Covid-19 menstimulus fase ini kearah lebih negatif. Kesehatan mental pada remaja lebih mudah terganggu dan apabila dibiarkan terus-menerus tanpa afirmasi yang positif baik dari dalam diri sendiri ataupun *support* dari eksternal, maka akan mengalami depresi berat dan membahayakan para remaja. Melalui penyuluhan ini, para remaja yang hadir dalam forum *Zoom* diberikan pemahaman oleh *hypnotherapist* mengenai *Quarter-Life Crisis* dan bagaimana cara mengatasi rasa kekhawatiran/ketakutan/stres terhadap pandemi Covid-19 secara bijak/dewasa. Hasil evaluasi pascakegiatan menunjukkan bahwa hampir semua audiens merasa puas atas terselenggarakannya program penyuluhan ini. Kegiatan sangat bermanfaat bagi mereka karena selain mendapatkan pengetahuan juga memberikan mereka wadah untuk berkonsultasi kepada ahli *hypnotherapist* mengenai masalah kesehatan mental mereka di masa pandemi covid-19 secara gratis. Program penyuluhan ini bisa dijadikan sebagai awal untuk membuka pikiran para remaja bahwa selain kesehatan fisik, kesehatan mental juga penting untuk diperhatikan khususnya mereka yang akan mengalami perubahan fase menuju ke dewasa awal. Dengan demikian, secara lahiriah dan bathiniah, remaja siap menghadapi Pandemi Covid-19 yang sedang berlangsung ini. Kegiatan seperti ini perlu sering diselenggarakan untuk para remaja untuk memfasilitasi penguatan kesehatan mental mereka.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM UPI yang telah mendukung *sharing session* ini melalui program KKN Tematik Pencegahan dan Penanggulangan Dampak (PPD) Covid-19 di Tahap II Tahun 2020 untuk sektor Kesehatan (*Health*). Terimakasih kepada pemateri program webinar penyuluhan kesehatan mental, yaitu Ibu Maya Wati, CHt.Ci, yang telah menyediakan waktu untuk mengisi program secara sukarela.

REFERENSI

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 3(1), 23-29.
- Agung, I. M. (2020). Memahami pandemi covid-19 dalam perspektif psikologi sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68-84.
- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 9-11.
- Anastasia, T. (2020). 47 persen mahasiswa di Indonesia alami gejala depresi akibat covid-19 [e-health]. Retrieved April 1, 2021 from <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3638747/47-persen-mahasiswa-di-indonesia-alami-gejala-depresi-akibat-covid-19>
- Anita, Y. F. (2014). Hubungan antara cara menggosok gigi terhadap tingkat kesehatan gigi dan mulut pada anak usia 6-8 tahun di sekolah dasar Kelurahan Dinoyo Kota Malang (Skripsi). Malang: Fakultas Kedokteran, Ilmu Keperawatan, Universitas Brawijaya.
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan relaksasi sebagai coping stress di masa pandemi covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157-163.
- Barseli, M., Ifdil, & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95-99.
- Fajar, D. A., Arifin, I. Z., Tajiri, H., & Marlina, E. (2020). Membentuk ketahanan mental berbasis tasawuf melalui dzikir lathifah sebagai metode terapi terhadap efek pandemi covid 19. Digital Library. Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Fitria, L., & Karneli, Y. (2020). Cognitive behavior therapy counseling untuk mengatasi anxiety dalam masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Konseling AL-IRSYAD*, 10(1), 23-29.
- Fitria, Linda, & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Heri. (2017). 10 Teknik pengambilan sampel dan penjelasannya lengkap (Sampling). Retrieved January 8, 2021 from <https://salamadian.com/teknik-pengambilan-sampel-sampling/>
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi dini kesehatan mental akibat pandemi covid-19 pada unnes sex care community melalui metode self reporting questionnaire. *PRAXIS*, 3(1), 20-24.
- Kardiatur, T., Bhakti, W. K., Ramadhaniyati, R., Ariyanti, S., & Wahyuni, T. (2019). Penyuluhan kesehatan tentang kesehatan jiwa usia muda (remaja) pendekatan keluarga dan agama sebagai preventif psychosocial trauma. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 90-95.
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey of student anxiety levels during the covid-19 pandemic. *Jp.jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 4(1), 86-97.
- Mush'ab, M., Salsabila, U. H., Hanindraswari, A. D. M., A-syadza, A., & Sarika, V. (2020). Menjaga kesehatan mental di tengah pandemi covid-19 melalui tazkiyatun nafs. *WARAQAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 5(2), 99-110.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.

- Norhapifah, H. (2020). Pentingnya menjaga kesehatan jiwa saat pandemi covid-19 di lingkungan masyarakat RT 30 Kelurahan Air Hitam, Samarinda, Kalimantan Timur. *Jurnal Abdimas Medika*, 1(2), 1-7.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di tengah pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29-38.
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 1-16.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(2), 155-164.
- Sari, D. N. (2019). *Hubungan strategi koping dengan kualitas hidup keluarga pasien skizofrenia di wilayah kerja Puskesmas Sedayu 2* (Skripsi). Yogyakarta: Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Setyaningrum, W., & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(4), 550-556.
- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife crisis di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa semester akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105-112.
- Suryaatmaja, D. J. C., & Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap sikap remaja akibat pandemik covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 820-829.
- UPI. (t.t). *Buku pedoman kuliah kerja nyata tematik pencegahan dan penanggulangan dampak covid-19 Universitas Pendidikan Indonesia*. Retrieved January 8, 2021 from <http://lppm.upi.edu/berita/detail/buku-pedoman-kuliah-kerja-nyata-tematik-pencegahan-dan-penanggulangan-dampak-covid19>
- Watnaya, agus kusnayat, Muiz, M. hifzul, Sumarni, N., Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. yulianti. (2020). Pengaruh Teknologi pembelajaran kuliah online di era covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153-165.
- Wulandari, N. (2012). *Pengembangan paket pelatihan penegasan konsep diri sosial siswa SMP* (Skripsi). Malang: Jurusan Bimbingan dan Konseling & Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang.

Copyright & License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, & reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
© 2021 Sukma Dwi Lestari, Syifaul Fuada.

Published by LPPM of Universitas Mathla'ul Anwar Banten in collaboration with the Asosiasi Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (AJPKM)