

PENGABDIAN MASYARAKAT CEGAH PSIKOSOMATIS DENGAN MENUMBUHKAN MENTAL KUAT LAWAN COVID 19 DI DESA MENGWI

I Made Legawa¹⁾, Ni Putu Nita Anggraini²⁾, Ni Made Asri Kurniawati³⁾

^{1,2,3)}

Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: madeasriik@gmail.com

ABSTRAK

Psikosomatis merupakan gangguan pada fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam merespon gejala emosi. Pada kondisi pandemi covid 19 seperti sekarang, psikosomatis dapat ditanggulangi apabila memiliki mental yang kuat. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan mental yang kuat adalah dengan melakukan meditasi dan yoga. Sayangnya sebagian besar masyarakat belum mengetahui secara pasti manfaat meditasi dan yoga erat kaitannya dengan kesehatan psikologis, ditambah lagi dengan ancaman covid 19. Fenomena tersebut juga terjadi di Desa Mengwi. Melihat kondisi tersebut, Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar hadir membawa misi untuk membantu mengedukasi, mencegah serta menanggulangi kondisi psikosomatis akibat ancaman covid 19 maupun *hoax* yang beredar di masyarakat. Caranya terbilang mudah, yakni dengan melibatkan masyarakat ikut serta berpartisipasi dalam keseluruhan program yaitu mulai dari sosialisasi hingga pelatihan meditasi dan yoga. Pada dasarnya serangkaian kegiatan meditasi dan yoga tersebut bertujuan untuk mengurangi stress, merelaksasikan pikiran dan meningkatkan kualitas mental dan fisik.

Kata kunci: psikosomatis, mental kuat, yoga, meditasi

ANALISIS SITUASI

Saat ini dunia tengah disibukkan oleh topik utama yaitu COVID-19. Corona Virus Disease (COVID-19) adalah jenis virus baru yang menyerang imunitas tubuh. Penularan yang kian hari kian meluas menyebabkan kekhawatiran yang mendalam dirasakan pada setiap lapisan masyarakat, tak terkecuali di Desa Mengwi.

Desa Mengwi merupakan salah satu desa di Kecamatan Mengwi. Desa Mengwi di jadikan salah satu desa untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Universitas

Mahasaraswati Denpasar. Kepadatan penduduk di Desa Mengwi yaitu 2.789 jiwa/km². Hal tersebut menandakan jumlah penduduk yang terbilang banyak. Dalam situasi seperti sekarang ini, kepadatan penduduk merupakan musuh besar dalam menyikapi penyebaran luasan pandemi covid 19.

Penyebarannya yang begitu cepat membuat setiap individu mengalami rasa cemas dan tegang ditambah lagi dengan beredarnya *hoax* yang belum diketahui kebenarannya. Rasa cemas tersebut yang dapat membuat individu mengalami psikosomatis. Tidak dapat dipungkiri lagi jika arah kedepan,

manusia akan berteman dengan covid 19 karena memang virus tersebut tidak dapat dihilangkan. Dalam menghadapi situasi seperti ini, kesadaran akan pentingnya berpikir positif akan sulit untuk ditumbuhkan. Padahal berpikir positif akan sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikis dan kesehatan fisik seseorang. Selain memberi asupan pada tubuh kita juga harus memberi vitamin untuk psikologis selama covid-19 ini. Meski terkesan dipaksa untuk melakukan segala aktifitas di rumah, banyak sisi positif yang bisa dilakukan untuk menyalakan kebosanan di rumah dan kecemasan ketika berinteraksi. Cemas dan panik merupakan faktor dominan yang menyebabkan gejala psikosomatis (Zulva TNI, 2020). Oleh adanya covid 19, makin sulitlah individu melakukan adaptasi atau penyesuaian terhadap tuntutan-tuntutan sosial. Sehubungan dengan itu, orang harus belajar menanggapi segenap konflik dan kesulitan hidup dengan cara yang wajar dan sehat atau cara neurotis dan psikotis.

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian tersebut bukan hanya menimbulkan gangguan psikis atau mental saja. Gejala gagal dalam melakukan penyesuaian bisa muncul dalam bentuk gangguan-gangguan yang bersifat fisik karena pada dasarnya antara badan dan jiwa merupakan satu kesatuan yang tak terpisahkan, sehingga gangguan terhadap salah satu diantaranya menimbulkan gangguan pada lainnya. Inilah yang kemudian sering disebut dengan gangguan psikosomatik. Bagi

mereka yang mampu dengan cepat beradaptasi dengan kondisi *new normal*, mungkin dengan mudah dan tanpa beban mengikuti protokol kesehatan, seperti memakai masker setiap keluar dari rumah, menjaga jarak dengan orang lain, rajin cuci tangan dengan sabun, berolah raga, dan berjemur sebagai proteksi diri sekaligus menjaga orang lain serta tidak menghiraukan berita bohong / *hoax*. Sebaliknya, orang dengan respon psikologis bermasalah akan mengalami peningkatan rasa panik dan stres karena harus melakukan aktifitas seperti biasa sementara ancaman Covid masih mengintai. Ini akan menjadi sebuah tekanan yang luar biasa dimana stres dan panik sebelumnya belum sembuh ditambah lagi dengan tekanan baru sehingga berpotensi mengalami gangguan psikosomatis. Dalam kondisi demikian penderita psikosomatis harus melakukan pencegahan peningkatan stres dengan melakukan terapi relaksasi secara mandiri dan memberi batas kekhawatiran dengan menempatkan resiko terjangkitnya Covid-19 berpotensi dialami oleh semua orang. Artinya dia mempunyai resiko yang sama dengan orang di seluruh dunia untuk terjangkit.

Melihat fenomena yang terjadi, Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar hadir di tengah masyarakat untuk membantu mengatasi ataupun menanggulangi permasalahan terkait psikologis yang disebabkan oleh faktor covid 19. Adapun caranya yaitu cukup menarik, dengan memberikan

pelatihan dan juga pemahaman tentang meditasi dan juga yoga yang dapat memberikan kekuatan serta kesehatan mental.

Alasan utama meditasi dan yoga menjadi alternatif dalam mendukung kesehatan mental adalah karena Tujuan utama dari yoga sebenarnya jauh dari olahraga. Yakni merilis kekuatan spiritual dan mental dari seseorang. Meski demikian, yoga kini sudah sangat populer sebagai olahraga yang dapat melawan stres dan kecemasan yang kerap melanda masyarakat modern. Berlatih yoga bisa membuat fisik seseorang tetap bugar serta terhindar dari aneka penyakit. Selain itu, rutin melakukan yoga bisa membantu membuat mental, sosial, emosional, dan spritual seseorang jadi lebih baik.

PERUMUSAN MASALAH

1. Mengedukasi masyarakat pentingnya memiliki mental yang kuat dalam situasi pandemi covid erat kaitannya dengan penanggulangan psikosomatis dan pencegahannya
2. Peran serta atau partisipasi masyarakat dalam aksi pelatihan meditasi dan yoga untuk stimulus mental.

SOLUSI YANG DIERIKAN

1. Memberikan penyuluhan berupa sosialisasi tentang pencegahan covid dan penanggulangan psikosomatis akibat covid dengan menumbuhkan sejak dini mental yang kuat

2. Memberikan pelatihan berupa meditasi dan yoga untuk merelaksasi dan menenangkan pikiran dari tekanan-tekanan yang dihadapi dari luar.

METODE PELAKSANAAN

Dalam kegiatan kali ini Pengabdian Masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar dengan Ni Putu Nita Anggraini sebagai ketua pelaksana dan beranggotakan sejumlah satu orang yakni Ni Made Asri Kurnawati melakukan program berupa sosialisasi dan pelatihan meditasi serta yoga yang ditujukan untuk ibu-ibu PKK di Desa Mengwi sebagai masyarakat sasaran. Pada kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menambah pemahaman ibu-ibu PKK mengenai pencegahan covid serta kaitannya terhadap psikologis akibat tekanan-tekanan yang ada di lingkungan tempat tinggal.

Keiatan selanjutnya yaitu yoga adalah aktivitas olah tubuh dan pikiran yang fokus pada kekuatan, fleksibilitas dan pernapasan untuk meningkatkan kualitas mental dan fisik. Sedangkan Meditasi merupakan salah satu aktivitas yang dapat mengurangi stres, meningkatkan fokus, dan membantu mengurangi masalah tidur. Tujuan akhir dari pelatihan ini adalah untuk menumbuhkan mental yang kuat dan melakukan *self management* serta *self control* dan dapat dipraktekkan secara mandiri di rumah.

Program berikutnya yaitu pemberian bantuan berupa masker medis, hand santizer dan lilin aroma

terapi. Pemberian bantuan berupa masker medis, hand sanitizer dan lilin aroma terapi merupakan program terakhir dari serangkaian kegiatan KPBC dan sebagai ucapan terima kasih atas partisipasi ibu-ibu PKK serta semua yang membantu kelancaran kegiatan.

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang dilakukan dalam rangka pengabdian masyarakat ini diawali dengan koordinasi oleh instruktur yoga dan meditasi serta kelompok masyarakat sasaran untuk teknis pelaksanaan program kerja atau kegiatan sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh mitra.

Dari kegiatan yang telah dilaksanakan, hasil yang telah dicapai yaitu, pertama penambahan wawasan atau pengetahuan mengenai cara mencegah penularan covid, serta dampak psikologis yang ditimbulkan dan cara menanggulangnya melalui kegiatan sosialiai.



Gambar 1. Mahasiswa Universitas Mahasaraswati Denpasar Sedang Memberikan Penyuluhan Pencegahan Covid 19 dan Penanggulangan Dampak Psikosomatis

Pelatihan atau praktik meditasi dan yoga dengan I Ketut Nama Yasa

instruktur sebagai instruktur. Meditasi dan yoga yang diberikan akan memberikan dampak positif untuk keehatan psikologis bagi tubuh, ujar Ketut Nama di sela-sela kegiatan.



Gambar 2. Pelatihan Meditasi dan Yoga Kepada Ibu-Ibu PKK Desa Mengwi yang Dilaksanakan di Wantilan Pura Dalem Mengwi

Pencegahan dan penanggulangan psikosomatis terdampak covid 19 di Desa Mengwi telah berhasil ditingkatkan melalui penyuluhan dan pelatihan yang diberikan. Seluruh masyarakat merespon dengan sangat baik atas program tersebut. Tidak hanya itu, mereka juga berpendapat bahwa, ingin mengajarkan keluarganya untuk dapat melakukan meditasi dan yoga secara mandiri di rumah masing-masing karena dengan program meditasi dan yoga yang telah mereka ikuti bisa memberi tahu cara yang efektif untuk menurunkan stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian masyarakat Universitas Mahasaraswati di Desa Mengwi, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung secara umum terlaksana dengan baik dan lancar. Kesimpulan yang dapat diperoleh dari

pelaksanaan program Cegah Psikosomatis Dengan Menumbuhkan Mental Kuat Lawan Covid 19 dalam tujuannya adalah membantu mensosialisasikan pentingnya berfikir positif, dan memiliki mental yang kuat dalam menghadapi covid 19 untuk tetap menjaga imunitas tubuh yang baik. Di samping itu, pemberian bantuan kepada ibu-ibu PKK berupa masker medis, hand sanitizer dan lilin aroma terapi, juga terlaksana dengan baik. Harapan untuk selanjutnya adalah masyarakat dapat menyadari bahwa imunitas yang kuat dapat ditumbuhkan melalui berpikir positif dan mental yang kuat sehingga psikosomatis dapat ditanggulangi maupun dicegah. Hal tersebut dapat dicapai dan terealisasi dengan melakukan meditasi dan yoga untuk menenangkan pikiran yang cemas dan lainnya.

Program pengabdian masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar telah terealisasi 100%. Besar harapan kami agar setelah ini kegiatan yang telah kami lakukan dapat terus dilakukan oleh setiap lapisan

masarakat guna tetap menjaga kesehatan psikologis baik terdampak covid 19 atau lainnya. Pelatihan meditasi, yoga dan bantuan berupa masker medis, hand sanitizer dan lilin aroma terapi kedepannya bertujuan untuk selain menjaga kesehatan fisik juga menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. *J. Chem. Inf. Model*, 1-4. Diakses pada 14 Agustus 2020.
- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68-84. Diakses pada 12 September 2020
- Fitria, L., & Karneli, Y. (2020). Cognitive Behavior Therapy Counseling Untuk Mengatasi Anxiety Dalam Masa Pandemi Covid-19. *AL-IRSYAD*, 10(1). Diakses pada 12 September 2020