



PEMBERDAYAAN SERTA PENINGKATAN SELF-AWARENESS TERHADAP KESEHATAN PADA MASYARAKAT TELUK BUYUNG KALER RT 03

EMPOWERMENT AND IMPROVEMENT OF SELF AWARENESS OF HEALTH IN THE COMMUNITY TELUK BUYUNG KALER RT 03

Qonita Zahra ¹⁾, Yumna ²⁾

¹⁾Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 186000167@student.uinsgd.ac.id

²⁾ Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Yumnayumna@uinsgd.ac.id

Abstrak

Kita sadari bersama bahwa di masa pandemi Covid-19 seperti sekarang sangat diperlukan kesadaran untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan orang lain. Pada kenyataannya, kesadaran diri dalam masyarakat saat ini belum terbentuk dikarenakan keterbatasan pengetahuan yang ada. Masyarakat memiliki anggapan bahwa yang harus diperhatikan hanyalah kesehatan fisik, padahal kesehatan mental memiliki peranan yang sama pentingnya dalam kehidupan seseorang. Melihat fenomena yang ada, penulis menjadikan topik *Self Awareness* terhadap kesehatan ini sebagai pengabdian inti dengan tujuan meningkatkan kesadaran diri dalam masing-masing individu agar terciptanya masyarakat yang sehat secara fisik dan mental. Kegiatan ini menggunakan metode pemberdayaan masyarakat dalam rangka meningkatkan kualitas hidup masyarakat sekitar. Berdasarkan pengabdian yang telah dilakukan selama sebulan lamanya secara signifikan sangat berpengaruh positif, dimana masyarakat menjadi lebih teredukasi dan kesadaran diri dalam masing-masing individu mulai terbentuk.

Kata Kunci: Pandemi Covid-19, kesadaran diri, kesehatan

Abstract

We all realize that in the current Covid-19 pandemic, it is very necessary to be aware of maintaining the health of ourselves and others. In fact, self-awareness in today's society has not been formed due to the limited knowledge available. People have the assumption that what should be paid attention to is physical health, even though mental health has an equally important role in a person's life. Seeing the existing phenomena, the author makes the topic of Self Awareness on health as a

core service with the aim of increasing self-awareness in each individual so that a physically and mentally healthy society is created. This activity uses community empowerment methods in order to improve the quality of life of the surrounding community. Based on the service that has been carried out for a month, it has a significant positive effect, where the community becomes more educated and self-awareness in each individual begins to form.

Keywords: Covid-19 pandemic, self-awareness, health

A. PENDAHULUAN

1. Analisis situasi

Pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini tentunya menimbulkan banyak dampak serius bagi aspek dalam kehidupan, terutama aspek kesehatan baik itu segi fisik maupun psikis yang dirasakan oleh masyarakat. Brook dkk (2020) sendiri menyebutkan terdapat beberapa dampak psikologis yang ada pada masyarakat akibat pandemi Covid-19 ini seperti PTSD, rasa kebingungan, kegelisahan, ketakutan berlebih, kecemasan, dan bahkan merasa putus asa atau diri tidak berdaya.

Di Indonesia, rasa cemas dan takut yang dirasakan oleh masyarakat sangat terlihat jelas. Salah satu pemicunya adalah banyaknya berita mengerikan bahkan hoax-hoax yang beredar ditengah masyarakat. Tanpa kita sadari, banyaknya informasi negatif tersebut sangat berdampak pada psikologis seseorang.

Selain itu, terbatasnya edukasi yang diketahui membuat masyarakat cenderung kurang memiliki kesadaran diri terhadap apa yang sedang terjadi saat ini. Padahal, pandemi Covid-19 ini merupakan masalah yang harus diatasi oleh seluruh lapisan masyarakat secara bersama-sama, dan sangat memerlukan kesadaran diri dari masing-masing individu.

Kesehatan fisik dan kesehatan mental merupakan dua aspek yang harus dikelola dengan seimbang karena keduanya sangat berhubungan satu sama lain. Seseorang yang memiliki mental yang sehat maka fisiknya pun akan sehat pula, sebaliknya jika mentalnya tidak sehat maka fisiknya pun bisa tidak sehat pula.

Mengingat pentingnya menumbuhkan kesadaran diri dalam masyarakat mengenai kesehatan fisik dan mental, maka diperlukan suatu kegiatan yang dapat menunjang hal tersebut dengan tujuan terciptanya masyarakat yang memiliki kesadaran diri akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental di masa seperti sekarang.

2. Khalayak Sasaran

Dikarenakan pandemi Covid-19 ini masih berlangsung dan pengabdian ini harus tetap dilaksanakan maka sasaran yang tepat untuk mendapatkan pengabdian dalam

KKN-DR ini adalah wilayah yang sudah berzona hijau. Adapun sasaran dalam kegiatan KKN-DR ini adalah masyarakat di Jl Teluk Buyung Kaler RT 03.

Pemilihan sasaran ini tentunya berdasar pada beberapa pertimbangan yaitu, pertama berada dalam zona hijau, kedua wilayah tidak terlalu jauh dari tempat tinggal, ketiga banyaknya keluhan psikologis yang terjadi akibat pandemi Covid-19, dan keempat kurangnya kesadaran diri dan edukasi pada masyarakat sekitar yang terlihat pada kehidupan sehari-hari mereka.

3. Identifikasi masalah & Tujuan Penelitian

Identifikasi masalah sebagai berikut.

Selama pandemi, permasalahan apa saja yang dihadapi oleh masyarakat sekitar?

Keluhan apa saja yang dirasakan masyarakat sekitar?

Cara seperti apa yang dibutuhkan masyarakat sekitar untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi dan dirasakannya?

Tujuan Penelitian sebagai berikut.

Mengetahui problematika yang terjadi pada masyarakat di lingkungan KKN.

Menedukasi serta meningkatkan kesadaran diri pada masyarakat mengenai pentingnya kesehatan fisik dan mental.

Terciptanya masyarakat yang sehat dan tetap bahagia di masa pandemi Covid-19.

4. Rangkuman kajian teoritik Pandemi Covid-19

Menurut WHO (2020), Covid-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus baru yang disebut dengan SARS-CoV-2 yang pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina. Virus corona ini juga merupakan sekumpulan virus yang menyerang sistem pernafasan manusia yang dapat menyebabkan gangguan baik itu ringan maupun berat.

Covid-19 merupakan penyakit menular yang penyebarannya melalui tetesan atau percikan droplet dengan kondisi sirkulasi udara yang kurang baik. Terdapat berbagai cara yang dapat menyebabkan seseorang terjangkit virus Covid-19, yaitu sebagai berikut.

Menghirup droplet yang keluar saat penderita Covid-19 bersin atau batuk secara tidak sengaja

Memegang hidung ataupun mulut tanpa menjaga kebersihan tangan

Kontak erat dengan penderita Covid-19

Selain ketiga cara tersebut, Covid-19 ini dapat menular melalui benda-benda yang sering digunakan seperti uang cash, pintu, tombol lift, dan sebagainya.

Seseorang yang terjangkit virus Covid-19 ini akan menimbulkan beberapa gejala, yaitu sebagai berikut.

Demam

Batuk dan pilek

Sakit kepala

Gangguan pernapasan seperti sesak dan kesulitan bernafas

Selain itu, pada kasus yang lebih parah, virus Covid-19 ini dapat menyebabkan komplikasi seperti infeksi paru-paru, infeksi sekunder pada organ tubuh lain, gagal ginjal, bahkan kematian.

Terdapat 2 (dua) cara utama dan terbaik dalam mencegah serta memperlambat penularan Covid-19 yaitu, pertama menerapkan perilaku 5M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilitas dan interaksi) dan kedua adalah mengetahui dengan baik mengenai Covid-19 ini, penyakit yang ditimbulkannya, apa gejalanya, bagaimana penyebarannya, dan sebagainya.

5. Self Awareness

Self awareness atau yang dikenal sebagai kesadaran diri merupakan kemampuan individu dalam mengenali perasaan, alasan merasakan hal tersebut, dan menyadari pengaruh perilaku terhadap orang lain (Steven dan Howard, 2003).

Lebih lanjut, Solso (2008) mengatakan bahwa *self awareness* merupakan proses fisik dan psikologis, dimana terdapat hubungan timbal balik antar keduanya yang berkaitan dengan tujuan hidup, emosi, dan proses kognitif yang mengikutinya.

Berdasarkan teori dari Goleman (1996), *self awareness* memiliki 3 (tiga) aspek yaitu sebagai berikut.

Kemampuan dalam mengenali emosi dan pengaruhnya, seseorang yang mempunyai kemampuan ini dapat mengetahui makna dari emosi yang dirasakan, penyebab emosi terjadi, pengaruh emosi terhadap kinerja, dan mampu menyadari keterkaitan antara emosi yang sedang dirasakan dengan yang dipikirkan.

Kemampuan pengakuan diri mengenai kemampuan dan keterbatasan dalam diri, seseorang yang mempunyai kemampuan ini mampu menyadari apa kelebihan dan kelemahan dalam dirinya, berintrospeksi diri, menjadikan pengalaman sebagai bahan pembelajaran, menerima perspektif baru, dan terus belajar mengembangkan diri.

Kemampuan mempercayai diri sendiri, seseorang yang mempunyai kemampuan ini mampu menyuarkan apa yang diyakini dengan maksud mengungkapkan eksistensi dirinya, mengutarakan pendapat, tegas dan mampu dalam membuat suatu keputusan.

Self awareness yang dimiliki seseorang dapat diketahui dengan mengacu pada beberapa indikator seperti mengenali perasaan dan perilaku, mengenali kelebihan dan kekurangan, mandiri, mampu membuat keputusan, mampu mengungkapkan sesuatu dengan terampil, serta mampu mengevaluasi diri (Goleman, 1996).

Dalam pembentukan *self awareness* dalam diri seseorang diperlukan suatu kerangka yang terdiri dari 5 (lima) elemen utama, yaitu sebagai berikut.

Attention, dalam hal ini seseorang akan mengarahkan atensi-atensi yang ada pada peristiwa internal maupun eksternal.

Wakefulness, dalam hal ini kesadaran dipandang sebagai kondisi mental yang dialami oleh seseorang dalam hidupnya.

Architecture, dalam hal ini kesadaran diri berpusat di otak dan didefinisikan melalui korelasi naural serta dapat diidentifikasi melalui proses penyelidikan terhadap korelasi neural.

Recall of knowledge, dalam hal ini terdapat proses pengambilan informasi mengenai diri dengan lingkungan sekitarnya.

Self knowledge, dalam hal ini dibutuhkan pemahaman akan informasi jati diri pribadi.

6. Kesehatan

Kesehatan merupakan kondisi dimana seseorang memiliki kesejahteraan dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Kondisi kesehatan seseorang akan dipengaruhi oleh berbagai faktor kehidupan seperti perilaku, kebiasaan sehari-hari, kondisi sosial, genetik dan biologi, perawatan kesehatan, serta lingkungan fisik.

Pada dasarnya kesehatan terbagi kedalam 3 aspek utama yaitu kesehatan fisik, mental, dan sosial. Pertama, kesehatan fisik merupakan kondisi dimana tubuh dapat menyesuaikan fungsi organ-organ tubuh terhadap kondisi lingkungan yang cukup efisien sehingga tidak timbul rasa kelelahan secara berlebihan.

Lebih lanjut, kesehatan fisik dapat dilihat dari organ-organ tubuh yang berfungsi dengan baik serta bekerja secara normal dan optimal, sehingga tubuh tidak merasakan sakit atau keluhan apapun. Secara objektif, kesehatan fisik dapat terlihat dimana seseorang tidak tampak sakit.

Seseorang yang sehat secara fisik mampu melakukan berbagai aktivitas kehidupan seperti melakukan pekerjaan, olahraga, dll. Sedangkan seseorang yang tidak sehat secara fisik akan berpengaruh pada kurangnya produktivitas. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan dalam menjaga kesehatan fisik diantaranya adalah mengkonsumsi makanan dan minuman yang bernutrisi, memiliki pola tidur yang baik, berolahraga, dan sebagainya.

Kedua, kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan setiap individu memahami potensi-potensi yang ada dalam dirinya. Adapun potensi-potensi itu terbagi ke dalam 3 (tiga) komponen, yaitu sebagai berikut.

Pikiran, seseorang dapat dikatakan memiliki pikiran sehat akan tercermin dari cara berpikir atau jalan pikirannya

Emosional, terlihat dari mengekspresikan emosi yang dirasakan seperti sedih, senang, dan sebagainya.

Spiritual, terlihat dari mengekspresikan rasa syukur, kepercayaan, dan hal lain berupa menjalankan ibadah sesuai ajaran agama.

Seseorang dapat dikatakan memiliki mental yang sehat apabila individu tersebut memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut.

Perasaan dan pikiran yang positif

Mempunyai estimasi yang realistis

Mampu menerima kekurangan yang ada dalam dirinya

Mampu menghadapi berbagai masalah dalam kehidupannya

Memiliki kepuasan dalam kehidupan sosial

Mampu memaknai kebahagiaan.

Kesehatan mental dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor biologis dan genetik, pengalaman hidup yang tidak baik misalnya trauma, dan gaya hidup misalnya pola makan dan tidur yang buruk, mengkonsumsi alcohol, dan sebagainya.

Ketiga, kesehatan sosial merupakan gambaran bagaimana hubungan seseorang dengan lingkungan, orang lain, dan komunitas. Menurut Corey Keyes, dalam kesehatan sosial terdapat 3 (tiga) unsur penting yaitu sebagai berikut.

Bersifat subjektif dan pribadi dalam memandang suatu hubungan

Hal terpenting dalam kesehatan sosial ada kualitas, dalam hal ini seseorang dapat dikatakan sehat secara sosial meskipun ia memiliki sedikit teman

Hubungan sosial tidak hanya dilihat antar dua individu, tetapi juga akan melibatkan lingkungan lain seperti tetangga, teman sekolah, teman kerja, dsb.

Dengan memiliki hubungan sosial yang sehat, maka akan memberikan dampak positif pula terhadap kesehatan fisik dan mentalnya, diantaranya memiliki umur yang cenderung lebih panjang, mampu menghadapi stress dengan baik, memiliki sistem imun yang baik, dan memiliki sistem peredaran darah yang sehat.

B. METODOLOGI PENGABDIAN

Metode pengabdian yang diterapkan oleh penulis berbentuk pemberdayaan masyarakat, dimana pemberdayaan masyarakat ini merupakan suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan atau meningkatkan kualitas hidup masyarakat, baik secara individu maupun kelompok dengan memecahkan berbagai persoalan yang ada.

C. PELAKSANAAN KEGIATAN

7. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan KKN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Jl. Teluk Buyung Kaler RT 03 RW 03, Kelurahan Arjuna, Kecamatan Cicendo, Bandung. Pengabdian ini berlangsung selama satu bulan terhitung dari tanggal 02 Agustus 2021 hingga tanggal 30 Agustus 2021.

8. Sasaran Pengabdian

Sasaran dari kegiatan pengabdian ini terbagi menjadi 3 (tiga) bagian berdasarkan rancangan program kerja yang telah disusun. Pertama adalah seluruh warga RT 03 Jl. Teluk Buyung Kaler, kedua adalah Ibu-ibu PKK dan Posyandu, dan yang ketiga adalah anak-anak tingkat SD.

Secara keseluruhan, kegiatan KKN-DR ini terbagi kedalam 3 (tiga) tahap kegiatan yaitu Refleksi Sosial, Perencanaan Partisipatif, dan Pelaksanaan-Evaluasi Program.

9. Tahapan Refleksi Sosial

Tahap refleksi sosial merupakan suatu tahapan yang dilakukan untuk mengetahui bagaimana keadaan lingkungan dengan tujuan teridentifikasinya masalah, kebutuhan, potensi, dan hal lain dari masyarakat sekitar.

Tahapan ini dimulai pada tanggal 03 Agustus 2021, dimana penulis melakukan perizinan kepada koordinator RT untuk dapat melaksanakan kegiatan KKN-DR di Jl Teluk Buyung Kaler RT 03. Dilanjutkan dengan kegiatan pengenalan diri pada lingkungan tempat KKN dimulai dari Ketua RT, Sekretaris RW, dan masyarakat sekitar.

Setelah mendapatkan izin pengabdian dan resmi diterima untuk melaksanakan KKN-DR di RT 03, dilakukan diskusi dengan koordinator RT mengenai permasalahan di masyarakat sekitar dan kegiatan apa yang sekiranya dibutuhkan oleh masyarakat sekitar.

Dalam tahap refleksi sosial ini, terdapat 2 point penting yang ada, pertama dalam kondisi pandemi Covid-19 seperti ini masyarakat sekitar mengalami peningkatan stress dan kecemasan yang cukup signifikan. Kedua, masyarakat sekitar kurang teredukasi mengenai pemahaman Covid-19, protocol kesehatan, dan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan mental.



Gambar 1. Tahapan Refleksi Sosial

10. Tahapan Perencanaan Partisipatif

Tahapan perencanaan partisipatif ini merupakan lanjutan dari tahap refleksi sosial, dimana penulis mengikutsertakan koordinator RT untuk berdiskusi dalam mengembangkan program kerja yang akan dilaksanakan berdasar pada hasil analisis pada problematika yang ada di masyarakat. Penulis juga menyertakan susunan program kerja yang sekiranya cocok dengan permasalahan yang ada.

Berdasarkan hasil diskusi yang telah dilaksanakan, didapatkan rancangan 4 (empat) program kerja utama yang dapat dilihat pada tabel berikut.

No	Program Kerja	Media
1	Sosialisasi mengenai Covid-19 dan kesehatan mental	Poster
2	Pemberian Psikoedukasi mengenai kecemasan (<i>anxiety</i>)	Diskusi 2 arah
3	Pembagian masker dan hand sanitizer bagi warga setempat	<i>Door to door</i>
4	Pemberian edukasi dan game bagi anak-anak tingkat SD	Mengajar

Tabel 1. Rancangan Program Kerja

11. Tahapan Pelaksanaan-Evaluasi Program

Tahap ini merupakan tahap lanjutan dari refleksi sosial dan perencanaan partisipatif, dimana rancangan program kerja yang telah disusun sebelumnya akan diaplikasikan serta dijalankan menjadi kegiatan-kegiatan yang berlangsung selama periode pengabdian ini. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan KKN-DR sebagai berikut.

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	03 Agustus 2021	Perizinan sekaligus pembukaan KKN-DR
2	04 Agustus 2021	Diskusi dengan koordinator RT mengenai program kerja

3	06 Agustus 2021	Pendataan warga RT setempat untuk keperluan pelaksanaan program kerja
4	07 Agustus 2021	Pembuatan desain poster sosialisasi Covid-19 dan kesehatan mental
5	08 Agustus 2021	Pencetakan poster
6	10 Agustus 2021	Pengemasan masker dan pemesanan hand sanitizer
7	11 Agustus 2021	Pelaksanaan program kerja yaitu sosialisasi berupa penempelan poster di lingkungan setempat. Dilanjutkan dengan koordinator RT mengenai kegiatan selanjutnya
8	12 Agustus 2021	Pengisian hand sanitizer ke dalam botol dan berdiskusi mengenai teknis pembagian masker dan hand sanitizer pada warga sekitar

9	13 Agustus 2021	Pelaksanaan program kerja pembagian masker dan hand sanitizer, sekaligus berinteraksi dengan masyarakat.
10	16 Agustus 2021	Pendataan vaksinasi Covid-19 di wilayah KKN
11	17 Agustus 2021	Mengikuti kegiatan Posyandu yaitu pemberian obat cacing dan Vitamin A bersama Ibu-Ibu Posyandu dan PKK
12	18 Agustus 2021	Pembuatan draft materi untuk dipresentasikan dalam program kerja Psikoedukasi mengenai kecemasan (anxiety)
13	19 Agustus 2021	Mencetak draft materi yang akan dibagikan pada peserta Psikoedukasi. Dilanjutkan dengan membeli keperluan untuk acara makan bersama.

14	21 Agustus 2021	Pelaksanaan program kerja yaitu pemberian psikoedukasi mengenai kecemasan kepada Ibu-ibu PKK dan Posyandu. Dilanjutkan dengan makan bersama.
15	23 Agustus 2021	Membuat rancangan kegiatan program kerja mengajar sekaligus menyiapkan materi bahan ajar
16	24 Agustus 2021	Berdiskusi dengan koordinator RT mengenai program kerja mengajar anak. Dilanjutkan dengan berinteraksi dengan anak-anak di wilyah setempat
17	25 Agustus 2021	Membeli snack untuk dijadikan <i>goodiebag</i> yang diperlukan dalam kegiatan mengajar
18	26 Agustus 2021	Pembuatan <i>goodiebag</i> yang akan dibagikan pada anak-anak

19	27 Agustus 2021	Pelaksanaan program kerja mengajar kepada anak-anak tingkat SD dengan kegiatan pemberian materi.
20	28 Agustus 2021	Pelaksanaan program kerja mengajar kepada anak-anak tingkat SD dengan kegiatan cerdas cermat dan game.
21	30 Agustus 2021	Penutupan kegiatan KKN sekaligus pemberian cinderamata kepada jajaran RT setempat.

Tabel 2. Kegiatan pelaksanaan KKN-DR



Gambar 2. Pelaksanaan Program Kerja 1



Gambar 3. Pelaksanaan Program Kerja 2



Gambar 4. Pelaksanaan Program Kerja 3



Gambar 5. Pelaksanaan Program Kerja 4 Hari Pertama



Gambar 6. Pelaksanaan Program Kerja 4 Hari Kedua

Selama KKN-DR berlangsung, setiap kegiatan telah selesai dilakukan, saya langsung mengevaluasi apa kekurangan yang ada dalam kegiatan tersebut. Kegiatan yang dirasa kurang maksimal adalah kegiatan mengajar anak pada hari pertama, dikarenakan persiapan yang kurang matang dan banyaknya anak yang berpartisipasi melebihi kuota dalam kegiatan tersebut.

Kemudian, terdapat salah satu kegiatan yang tidak termasuk kedalam rancangan program kerja yaitu kegiatan Posyandu dan PKK. Seharusnya, peserta KKN dapat membuat program kerja berkenaan dengan kegiatan Posyandu dan PKK.

Setelah semua program kerja terlaksana, penulis mengadakan acara penutupan pada tanggal 30 Agustus 2021 yang diwakili oleh koordinator RT sebagai bentuk ucapan terima kasih, permohonan maaf, dan pemberian cinderamata.



Gambar 6. Penutupan Kegiatan KKN

(1) Menjawab Identifikasi Masalah

Permasalahan yang ada di lingkungan KKN terbagi kedalam 4 (empat) masalah utama yaitu sebagai berikut.

Kurangnya edukasi pada masyarakat mengenai kesehatan psikologis dan Covid-19.

Kurangnya kesadaran diri akan protokol kesehatan, seperti ketika berbincang dengan tetangga tidak memakai masker serta tidak terlalu menjaga jarak.

Banyaknya keluhan dari ibu rumah tangga yang merasa stress selama mendampingi anaknya belajar secara daring.

Selama Covid-19 ini ruang hiburan serta sosialisasi bagi anak sangat dibatasi, sehingga anak-anak di lingkungan tersebut merasa jenuh.

(2) Penyelesaian Identifikasi Masalah

Dalam upaya mengatasi permasalahan yang ada di lingkungan KKN, penulis mencoba mendalami masalah-masalah yang ada dengan cara berinteraksi dengan warga sekitar, berkeliling di lingkungan setempat, serta melakukan diskusi lebih lanjut dengan koordinator RT.

Kemudian, berdasarkan hasil pendalaman masalah tersebut dibuatlah 4 (empat) program kerja yang dirasa tepat dan perlu dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini. Adapun ke 4 (empat) program kerja yakni pengadaan sosialisasi mengenai Covid-19 dan kesehatan mental, pemberian psikoedukasi mengenai kecemasan (*anxiety*), pemberian masker dan hand sanitizer bagi warga RT 03, serta diadakannya kegiatan belajar bersama dan game untuk anak-anak di lingkungan KKN.

(3) Indikator keberhasilan kegiatan

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian ini dapat terlihat dari keberfungsian dan feedback yang ada setelah program kerja terlaksana. Untuk program kerja sosialisasi Covid-19 dan kesehatan mental, pengetahuan masyarakat akan kedua hal tersebut setidaknya bertambah.

Untuk program kerja pemberian psikoedukasi, partisipan memberikan feedback yang baik seperti bertambahnya pengetahuan mengenai kecemasan, dapat sharing mengenai pengalaman yang dirasakan dengan adanya diskusi dua arah, dapat mengenali rasa cemas yang dirasakan, serta partisipan juga akan meneruskan materi yang disampaikan kepada masyarakat dalam agenda PKK nantinya.

Untuk program kerja pemberian masker dan hand-sanitizer, masyarakat sekitar mulai memakai masker ketika berada di lingkungan KKN dan terdapat beberapa rumah yang menyimpan pemberian hand-sanitizer di depan rumahnya.

Untuk program kerja mengajar dan game pada anak, anak-anak sekitar memberikan feedback sangat merasa senang dan terhibur dengan adanya kegiatan ini, selain itu mereka memiliki bekal kemampuan baru seperti bagaimana pelafalan bahasa Inggris yang benar, kerjasama berani berbicara di depan, dan sebagainya.

(4) Memunculkan rekomendasi pengabdian

Diharapkan kegiatan pengabdian ini selalu dilaksanakan dengan program-program kerja yang lebih luas dan mendalam sehingga tiap lapisan masyarakat dapat tersentuh serta merasakan manfaat dari kegiatan pengabdian tersebut.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang sudah dilakukan selama kurang lebih 1 bulan, dapat dikatakan bahwa kegiatan ini berhasil dengan terlaksananya program-program kerja yang ada dengan baik. Kemudian, tujuan pengabdian ini pun tercapai, dimana dapat terlihat kegiatan ini berpengaruh positif secara signifikan.

E. SARAN

Tindakan praktis yang telah dilakukan penulis dapat terbilang sudah berhasil dan tepat sasaran. Selanjutnya, pengembangan kegiatan pengabdian ini mungkin dapat dilakukan berbentuk program-program kerja yang lebih beragam dan luas sehingga setiap lapisan masyarakat dapat dilibatkan dalam kegiatan pengabdian ini.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Arditama, E., & Lestari, P. (2020). Jogo Tonggo : Membangkitkan kesadaran dan ketaatan warga berbasis kearifan lokal pada masa pandemi Covid-19 di Jawa Tengah. *Jurnal pendidikan kewarganegaraan Undiksha*, 8(2),157-167.
- Ayuningtityas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal ilmu kesehatan masyarakat*, 9(1),1-20.
- Bachri, Y., & Utami, A.S . (2021). Pengaruh edukasi berbasis Whatsapp terhadap Self Awareness remaja untuk penerapan pencegahan penularan Covid-19. *Jurnal ilmu keperawatan jiwa*, 4(3),537-544.
- Dewi, E.M.P., Basti, B., & Jafar, E.S. (2020). Pelatihan virtual peningkatan self awareness untuk meningkatkan kualitas hidup pada teman tuli sebagai dampak pandemic Covid 19. *Seminar nasional pengabdian kepada masyarakat*.
- Eriyani, T., Shalahuddin, I., & Rosidin, U. (2021). Edukasi 3M dalam meningkatkan self-awareness terhadap penyebaran Covid-19 di SMKN 4 Garut. *Kamawula : Jurnal pengabdian masyarakat*, 4(1).
- Listina, O., Solikhati, D.I.K., & Fatmah, I.S. (2020). Edukasi Corona Virus Desease 19 (Codi-19) mealui penyebaran poster kepada masyarakat kecamatan slawi kabupaten Tegal. *JABI : Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 1(2),10-10.
- Putri, A.P.K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Journal of multidisciplinary studies*, 4(2), 199-216.
- Ridlo, Ilham Akhsanu. (2020). Pandemi Covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di Indonesia. *INSAN : Jurnal Psikologi dan Kesehatan mental*, 5(2), 162-171.
- Rinaldi, M.R., & Yuniasanti, R. (2020). Kecemasan pada masyarakat saat masa pandemi Covid-19 di Indonesia. *Covid-19 dalam ragam tinjauan perspektif*, 137-150.

Sabriana, I., & Indrawan, J. (2020). Mengembangkan kesadaran diri (self-awareness) masyarakat untuk menghadapi ancaman non-tradisional : Studi kasus Covid-19. *Jurnal Kajian Lemhannas RI*, 8(2).

Setyaningrum,W., & Yanuarita, H.A . (2020). Pengaruh Covid-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Kota Malang. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(4).

Tijaroh, C.V., Munayang, H., & Kairupan, B.HR . (2021). Dampak pembelajaran jarak jauh terhadap kecemasan orang tua murid di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik : JBM*, 13(1), 49-57.

Yanti, NPED., Nugraha, IMADP., Wisnawa, G.A., Agustina., NPD., & Diantari, NPA. (2020). Gambaran pengetahuan masyarakat tentang Covid-19 dan perilaku masyarakat di masa pandemi Covid-19. *Jurnal keperawatan jiwa*, 8(3), 485-490.

<https://www.understood.org/articles/en/the-importance-of-self-awareness>

<http://lindasukmahayati.blogspot.com/2013/12/kesehatan-fisik-dan-psikis.html?m=1>