

## SELF HEALING BAGI PESERTA DIDIK DAN ORANGTUA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Eko Perianto

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas PGRI Yogyakarta

Email: ekoperianto@upy.ac.id

---

**Abstrak** – Problematika yang muncul di masa pandemi covid-19 sangat beragam yang di jumpai dan dirasakan oleh peserta didik dan orangtua. Salah satu permasalahan yang muncul diantaranya permasalahan berkaitan dengan psikologis. Perasaan tidak menentu, merasa tidak mampu mengikuti pembelajaran dengan baik, membosankan karena sekolah dilaksanakan secara daring dan sebagainya. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran dan pemahaman kepada peserta didik dan orangtua dalam menangani permasalahan-permasalahan yang muncul di masa pandemic covid-19. Utamanya adalah permasalahan yang berkaitan dengan masalah psikologis yang dihadapi oleh peserta didik dan orangtua. Kegiatan pengabdian melalui daring yang diikuti oleh peserta didik dan orangtua di rumah masing-masing melalui channer online SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Melalui *self healing* peserta didik dan orangtua bisa menyadari bahwa permasalahan psikologis yang sedang dihadapainya dapat di selesaikan oleh dirinya sendiri. *Self-healing* merupakan sebuah proses untuk menyembuhkan diri dari luka batin (psikologis) yang dimiliki dengan bantuan kekuatan dalam diri sendiri.

**Kata kunci:** *self healing*, peserta didik, orangtua peserta didik

---

### LATAR BELAKANG

Pada awal mula terjadinya pandemi covid-19 semua orang berlomba-lomba untuk menjaga diri dari penyakit yang tidak pernah dijumpai sebelumnya. Orang tidak akan menduga sebelumnya bahwa tahun 2020 akan terjadi situasi yang diluar nalar dan pikiran kebanyakan orang. Berbagai informasi terkait covid-19 terus diikuti melalui berbagai media elektronik, media sosial dan media cetak oleh sebagian orang dengan tujuan untuk mengetahui seberapa jauh tentang covid-19 ini. Walaupun masih banyak sebagian masyarakat yang cuek akan keadaan diawal tahun 2020 dimana pemerintah Republik Indonesia mengumumkan bahwa situasi tersebut termasuk dikategorikan sebagai pandemi.

Pada akhirnya masyarakat sudah mulai membuka mata bahwa covid-19 merupakan situasi yang dirasakan oleh sebagian negara di belahan dunia. Dampak yang dirasakanpun sudah mulai terasa pada bulan kedua setelah pemerintah mengumumkan tentang pandemi covid-19. Berbagai sektor mulai merasakan dampak yang diakibatkan oleh adanya pandemi

ini, mulai dari sektor ekonomi, sosial masyarakat sampai pada sektor pendidikan di Indonesia. Berjalannya peraturan pemerintah terkait menggunakan masker, tutupnya sektor esensial, pembatasan kegiatan sosial sampai dengan sektor pendidikan yang merasakan dampak pandemi covid-19. Sektor pendidikan, sekolah dan kampus mulai melakukan penyesuaian terhadap situasi dan kondisi yang dirasakan salah satunya dengan menyelenggarakan kegiatan pembelajaran *system daring*. Pembelajaran daring dimulai pada pertengahan maret 2020 dengan mempertimbangkan berbagai hal. Seperti yang di tulis oleh Aulia (2020) bahwa pembelajaran daring dimulai sejak tanggal 16 Maret 2020. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memfasilitasi program belajar dari rumah yang ditayangkan di TVRI. Program ini ditunjukkan kepada para siswa/I jenjang TK/PAUD, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas. Ini merupakan upaya dalam terselenggaranya pendidikan bagi semua kalangan dimasa pandemi.

Seiring berjalannya waktu pembelajaran yang dirasakan oleh peserta didik dan orangtua sudah mulai merasakan problematika yang menghampiri. Salah satu problem yang kerap muncul ditengah merasakan dampak pandemi ini diantaranya rasa kebosanan sampai dengan pada masalah psikologis. Permasalahan psikologis mulau muncul ditengah-tengah upaya untuk menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi saat ini. Orangtua dituntut untuk mendampingi anak dengan baik terhadap kebutuhan pembelajaran anak di rumah terutama yang dianggap sangat berperan adalah ibu selain dari ayah. Seperti halnya yang di tuliskan oleh Safarina, *et.al.* (2021) dalam artikelnya bahwa Peranan ganda seorang wanita saat ini, baik sebagai ibu rumah tangga maupun wanita karier diuji ketahanannya menghadapi pandemi global di tengah masyarakat yang harus tetap tinggal di rumah dan *work from home*, sekaligus mendampingi anak serta mengurus rumah tinggalnya sesuai dengan instruksi kedua kementerian tersebut.

Banyak hal yang dapat dilakukan oleh peserta didik dan orangtua untuk menghilangkan kepenatan, rasa bosan, merasa tidak bisa bergerak secara bebas sehingga muncul perasaan-perasaan yang mengganggu psikologisnya. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan cara melakukan *self healing* yang dilakukan oleh diri sendiri. *Self-healing* atau menyembuhkan diri sendiri adalah hal yang sangat mungkin dilakukan oleh setiap orang. *Self-healing* merupakan sebuah proses untuk menyembuhkan diri dari luka batin yang kita miliki dengan bantuan kekuatan dalam diri kita. Menyembuhkan diri ini memiliki tujuan untuk mencapai kebahagiaan dan ketentraman dalam hidupnya. Seperti halnya yang disampaikan oleh Rahmasari (2020) menuliskan bahwa *self healing* merupakan metode penyembuhan penyakit bukan dengan obat, melainkan dengan menyembuhkan dan mengeluarkan perasaan dan emosi yang

terpendam didalam tubuh. *Self healing* juga disebut sebagai rangkaian latihan praktis yang dikerjakan secara mandiri sekitar 15-20 menit dan sebaiknya dilakukan 2 kali dalam sehari (Redho, *et.al.*, 2019). Bukan hal yang tidak mungkin, siapapun bisa membantu diri sendiri dan membantu menyembuhkan dirinya dengan kekuatan yang dimiliki diantaranya bagaimana berfikir positif terhadap dirinya sendiri.

Kesempatan yang sangat berharga pengabdian diberikan kesempatan untuk berbagi dan menyampaikan hal-hal positif pada kesempatan ini di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Kegiatan dihadiri oleh sebagian besar peserta didik dan juga dihadiri oleh orangtua atau pendamping di rumah masing-masing. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran dan pemahaman kepada peserta didik dan orangtua dalam menangani permasalahan-permasalahan yang muncul di masa pandemic covid-19. Utamanya adalah permasalahan yang berkaitan dengan masalah psikologis yang dihadapi oleh peserta didik dan orangtua.

#### **METODE PELAKSANAAN**

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dengan metode ceramah dan *talk show* yang dipandu oleh pembawa acara dalam kegiatan bertajuk Bimbingan dan Konseling SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Menyapa. Pada kegiatan ini pelaksanaan kegiatan dilakukan secara daring yang di ikuti oleh semua peserta didik SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta kelas 7, 8 dan 9 dan didampingi oleh orangtua masing-masing di rumah. Kegiatan ini juga siarkan secara langsung ada channel sekolah yang terintegrasi pada saluran YouTube.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta telah berlangsung dengan sangat

baik. Adapun hasil dan pembahasan akan dijelaskan sebagai berikut:

### Hasil

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada hari Jum'at, tanggal 25 September 2020. Kegiatan ini dilaksanakan bertahun Bimbingan dan Konseling SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta menyapa dengan mengangkat tema atau materi berkaitan dengan *Self Healing*. Kemudian pengabdian mengembangkan *Self healing* bagi Peserta Didik dan Orang tua pada Masa Pandemi Covid-19.



Gambar 1. Tampilan di layar kegiatan pengabdian dengan model *talk show*.

Pelaksanaan kegiatan ini diikuti oleh peserta didik kelas 7, 8 dan 9 dan orangtua atau pendamping peserta didik di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Kegiatan dilaksanakan di studio daring yang dimiliki sekolah yang telah terhubung di channel sekolah dan Youtube. Jumlah peserta didik dan orangtua atau pendamping dalam kegiatan ini didominasi oleh peserta didik sejumlah kurang lebih 200 peserta didik. Ini bisa dilihat dari informasi dari guru bimbingan dan konseling dan panitia pelaksana kegiatan *talk show* juga bisa dilihat dari channel Youtube berapa yang hadir secara *live*. Jumlah siswa di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta secara keseluruhan dari kelas 7, 8 dan 9 berjumlah kurang lebih 500 peserta didik. Pada kegiatan ini didominasi oleh peserta didik kelas 7 walaupun juga orangtua diikutsertakan untuk mendampingi, ini karena banyak faktor salah satunya karena putra-putri mereka sudah

dianggap bisa mengikuti sendiri dan orangtua yang sedang bekerja.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan mengangkat tema *self healing* ini dilatarbelakangi oleh kondisi saat ini dalam masa pandemi. Dampak yang ditimbulkan sangat luar hingga pada sektor pendidikan dan khususnya pada proses kegiatan belajar mengajar. Pada akhirnya berdampak pada psikologis peserta didik dan orangtua sebagai orang yang memiliki kewajiban untuk mendampingi anak untuk belajar.

### Pembahasan

Sebagian besar individu pernah mengalami kelelahan emosional yang tercerminkan melalui berbagai bentuk ekspresi. Seperti cemas terhadap masa depan, gagal meraih sesuatu, mengalami peristiwa yang tidak diinginkan, marah pada kesalahan diri sendiri dan sebagainya. Selanjutnya adalah bagaimana menangani hal tersebut apakah dibiarkan saja atau ada *treatment* yang bisa dilakukan oleh individu yang mengalaminya. Salah satu cara yang dapat dilakukan individu yaitu dengan melakukan *self healing* terhadap dirinya sendiri. *Self healing* merupakan sebuah proses untuk membantu menyembuhkan diri sendiri dari problem psikologis seperti luka batin pada diri. Metode ini dilakukan saat individu menyimpan luka batin yang pada akhirnya mengganggu emosinya. Seperti halnya yang dituliskan oleh Ida (2020) bahwa *self healing* merupakan proses pemulihan yang umumnya terjadi akibat gangguan psikologis, trauma, dan sebagainya, karena adanya luka batin di masa lalu yang disebabkan oleh diri sendiri atau orang lain. Metodanya *self healing* dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan kekerasan. Seperti halnya yang dituliskan Fuad Hasan (2013) dalam penelitiannya bahwa *self-healing* yang dilakukan terhadap anak yang mengalami

trauma psikologis. Hasil penelitian ini adalah anak sudah bisa mempersepsikan dirinya dengan baik dan dapat berfikir positif mengenai masa lalunya serta tidak merasa bersalah terhadap dirinya sendiri.

Pada kesempatan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini pengabdi menyampaikan bahwa peserta didik dan orangtua wajib mengetahui apa yang dimaksud *self healing* agar tahu manfaat yang bisa dilakukan di rumah.



**Gambar 2.** Pengabdi sedang menjelaskan konsep *self healing* yang bisa dilakukan oleh peserta didik dan orangtua

Ada beberapa hal yang disampaikan oleh pengabdi untuk memberikan pemahaman terhadap *self healing* khususnya bagi peserta didik dan orangtua atau pendamping di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Pengabdi memberikan dengan cara menyampaikan dengan singkatan kata 2B dan 2M. Berikut dijelaskan 2B dan 2M sehingga dapat dilakukan di rumah oleh peserta didik dan orangtua atau pendamping saat sudah mulai merasakan gejala psikologis pada diri. *Pertama*, Berdialog pada diri sendiri, berbicaralah dengan diri sendiri secara jujur apa yang sebenarnya diinginkan. Kejujuran terhadap diri sendiri akan berdampak positif berkaitan dengan apa yang sedang dipikirkan dan dilakukan. Hanya diri sendirilah yang sangat bisa memahami apakah sedang memiliki problem atau tidak khususnya berkaitan dengan masalah psikologis. Jujur kepada diri sendiri lebih baik daripada akhirnya melampiaskan segala perasaan buruk kepada sesuatu. *Kedua*, Berdamai dengan keadaan, mengingat hal-hal yang buruk terhadap

kejadian yang pernah dilalui memang tidak terhindarkan dan pasti akan teringat. Namun apakah dengan menyalahkan keadaan atas semua peristiwa yang dilalui kemudian akan merasakan ketenangan terhadap diri sendiri. Tentunya alangkah bijaknya mulai mencoba berdamai dengan keadaan. Menerima setiap keadaan yang menimpa atau pernah dilalui dan dijadikan sebagai pelajaran untuk amsa dengan yang lebih baik. Ketiga, *Mindfulness*, adalah berfikir dengan kesadaran penuh, mengelola pikiran, perasaan dan lingkungan untuk menghubungkan titik-titik yang ada didalam pikiran, Rahmasari (2020). Memaknai peristiwa dan kejadian yang pernah dialami dengan lebih sehat. *Midningfulness* bisa dilakukan dengan cara salahsatunya dengan mencari tempat yang sekiranya tenang kemudian bisa sambil memejamkan mata. Keempat, Menulis ekspresif, menulis bisa menjadi kekuatan untuk membantu menyembuhkan diri dari segala bentuk permasalahan emosi. Rahmasari (2020) mengemukakan Menulis ekspresif ini dilakukan dengan cara mengekspresikan emosi dengan cara menuliskan segala bentuk perasaan yang dialami. Dengan menuliskan segala kekesalan dapat membantu kita untuk melihat masalah dari sudut pandang yang lain dan secara tidak langsung memberikan keleluasaan bagi diri untuk berekspresi terhadap masalah emosinya. Setiap orang adalah penyembuh terbaik bagi dirinya sendiri.



**Gambar 3.** Pengabdi sedang menjelaskan tentang apa saja yang bisa dilakukan oleh peserta didik dan orangtua untuk *self healing*

Pada kegiatan tersebut harapan terbesarnya adalah bagaimana memahami dengan baik tentang *self healing* khususnya pada masa pandemic covid-19 yang dirasakan oleh peserta didik dan orangtua atau pendamping. Terlaksannya kegiatan pengabdian ini pada akhirnya peserta didik dan orangtua atau pendamping memahami dengan baik tentang *self healing*. Ini terbukti dengan adanya pertanyaan-pertanyaan yang diwakili oleh moderator. Salah satu pertanyaan yang muncul adalah bagaimana ketika *self healing* yang dilakukan oleh individu dianggap gagal tidak sesuai dengan harapan. Maka pengabdian menjawab bahwa apabila *self healing* dianggap gagal oleh yang melakukan kemungkinan ada beberapa faktor yang mempengaruhinya dan juga bisa diulangi oleh orang yang melakukannya hingga dirasa berhasil. Salah satu faktor yang sangat penting adalah bagaimana komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh individu berlangsung. Seperti halnya yang dituliskan oleh Biji Bintang Habibitasari(2021) bahwa berkomunikasi dengan diri sendiri agar lebih menguatkan spiritual atau keimanan. Melalui keyakinan yang baik dan pikiran yang positif akan menjadi *self healing* dari setiap luka batin atau mental yang dihadapi.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa *self healing* dapat dilakukan oleh peserta didik dan orangtua di rumah apabila merasakan gejala-gejala yang berkaitan dengan psikologis. Keadaan pandemic covid-19 yang dirasakan saat ini akan berdampak pada semua tar terkecuali problematika yang muncul pada peserta didik dan orangtua atau pendamping. Adapun cara yang dapat dilakukan dengan melakukan (1) Berdialog pada diri sendiri, (2) Berdamai dengan keadaan, (3) *Mindfulness*, dan (4) Menulis ekspresif. Saran yang dapat disampaikan oleh pengabdian adalah guru

bimbingan dan konseling bisa menjadi pioner untuk membantu peserta didik dan orangtua untuk menyelesaikan permasalahan berkaitan dengan masalah psikologis yang diakibatkan keadaan yang saat ini dirasakan. Guru bimbingan dan konseling bisa memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik khususnya yang memiliki problematika psikologis. Guru bimbingan dan konseling dapat juga menggunakan metode *self healing* untuk membantu peserta didik pada saat melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih kepada Lembaga Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas PGRI Yogyakarta yang telah memberikan surat tugas dan ijin untuk pengabdian, kepala sekolah SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan dan ijin kepada pengabdian untuk melaksanakan kegiatan talk show dengan tema *self healing*, Guru Bimbingan dan Konseling dan segenap guru-guru SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta yang terlibat dalam kegiatan ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Safarina, N.A., Anastasya, Y.A., dan Safuwani. (2021). Psikoedukasi manajemen waktu pada ibu bekerja selama pandemic covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*. 4(3), 286-290.
- Aulia, S. 2020. pembelajaran daring pada masa pandemi, <https://yoursay.suara.com/news/2020/07/20/175556/pembelajaran-daring-pada-masa-pandemi> diakses pada 08 Oktober 2021.
- Redho, A, Sofiani, Y., dan Warongan, A.W. (2019). Pengaruh self healing terhadap

penurunan skala nyeri pasien post Op.  
*Jurnal of Telenursing*. 1(1), 205-214.

Rahmasari, D. (2020). *Self Healing ins knowing your own self*. Unesa University Press: Surabaya.

Putri, I.A.S. (2020). metode self healing, cara penyembuhan luka batin dengan bantuan diri sendiri, <https://bali.tribunnews.com/2020/05/29/metodeself-healing-cara-menyembuhkan-luka-batin-dengan-bantuan-diri-sendiri> diakses pada 08 Oktober 2021.

Hasan, F. (2013). Implementasi Penanganan Trauma Psikologis Terhadap Siswa Korban Kekerasan Seksual Melalui Terapi Self-Healing (Studi Kasus pada Miss.X di Women's Crisis Center Jombang), *Skripsi*, Istitut Agama Islam Negeri Sunan Ampel, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.

Habibitasari, B.B. (2021). Self Healing Melalui Komunikasi dengan Diri Sendiri. <https://stikesbanyuwangi.ac.id/self-healing-melalui-komunikasi-dengan-diri-sendiri/> diakses pada tanggal 11 Oktober 2021.