



IKATAN DOSEN KATOLIK INDONESIA
Mumpuni dan Melayani

KUMPULAN REFLEKSI HIDUP DI MASA

PANDEMI



Editor
Bill Halan
Y. Bagus Wismanto
Y. Johny Natu Prihanto

**UNIVERSITAS TARUMANAGARA PRESS
2022**

**KUMPULAN REFLEKSI HIDUP
DI MASA
PANDEMI**

Cetakan Pertama • **Agustus 2022**

Editor • **Bill Halan**
Y. Bagus Wismanto
Y. Johny Natu Prihanto

Perwajahan Buku • **Jendro**
Desain Sampul • **Herra Diandra**

Diterbitkan oleh

LPPI UNTAR (UNTAR PRESS)

Lembaga Penelitian dan Publikasi Ilmiah Universitas Tarumanagara
Kampus I UNTAR, Gedung M, Lantai 5
Jalan Letjen. S. Parman No. 1, Jakarta 11440
Email: dppm@untar.ac.id

ISBN: **978-623-6463-07-9**

PROLOG

WF. Maramis

Apakah psikologi itu ilmu? Ada yang katakan bukan, karena tidak *evidence based*, tidak berdasarkan bukti nyata atau realitas yang dapat dilihat dan diraba. Saya tanyakan kembali: Apakah realitas itu? Apakah pikiran, perasaan dan perilaku (bidang psikologi) bukan realitas? Kalau bukan, maka sebenarnya Anda tidak ada karena tidak ada *evidence based* dari pikiran, perasaan dan perilaku Anda.

Bukan saja psikologi dianggap bukan ilmu, tetapi juga psikiatri, apa lagi filsafat dan teologi! Mereka lupa bahwa realitas bukan saja yang material, tetapi buat manusia ada juga realitas psikologik dan realitas spiritual-rohani, namun di ranah yang berbeda, ranah material, ranah psikologik dan ranah rohani. Ketiga-tiga bagi manusia merupakan realitas sejak ia ada di bumi ini. Manusia seutuhnya adalah tubuh-jiwa-roh. Psikolog adalah ahli jiwa, bukan ahli roh; psikiater adalah dokter jiwa, bukan dokter roh. Jiwa berbasis pada otak dan otak adalah materi atau zat di ranah material, tetapi perwujudan jiwa di ranah psikologis. Hal ini sampai sekarang secara ilmiah belum dapat diterangkan bagaimana dari otak yang di ranah material, perwujudan jiwanya di ranah psikologis. Karena berbasis di otak, maka gangguan jiwa, misalnya antara lain *anxietas*, depresi, obsesi-kompulsi dan psikosis, dapat dipengaruhi dengan obat. Apakah roh dapat dipengaruhi dengan obat? Ada rumah sakit jiwa, bukan rumah sakit roh. Ada Seksi Rohani dan Lagu-lagu Rohani, sebaiknya dinamakan Seksi Spiritual dan Lagu-lagu Spiritual.

Bila hanya tubuh saja itu mayat, bila hanya tubuh dan jiwa-mental-otak saja tanpa roh itu hewan. Bila roh saja itu Tuhan, malaikat, setan dan roh manusia, tetapi roh manusia bukan manusia. Bila tubuh dan jiwa-otak mati di bumi, maka bagi orang yang beriman masih ada

kehidupan rohani dan menurut kepercayaan kristiani, tubuh dan jiwa akan bersatu kembali dengan roh dan manusia seutuhnya akan bangkit, tubuh-jiwa-roh, pada akhir jaman. Kalau umat berdoa syahadat para rasul, sebelum kalimat terakhir ada: "Aku percaya akan kebangkitan badan".

Selama manusia ada di dunia, maka psikologi penting untuk kesejahteraannya karena tubuh dan jiwa merupakan kesatuan tak terpisahkan, biar pun dalam ranah berbeda. Kedua-duanya penting. Psikologi sosial, psikologi klinis, psikologi anak dan psikologi pendidikan penting untuk edukasi masyarakat dan individu untuk mengubah sikap dan perilaku demi kesejahteraan mereka. Dan ini adalah bidang psikologi.

Intermezo: Pernah saya mengikuti seminar di Jakarta bertema: *The Brain-Heart Connection*. Dokter ahli jantung dalam ceramahnya katakan: "Jantung paling penting sebab kalau dia berhenti kita mati". Waktu sesi diskusi saya tanya: "Kalau Anda harus pilih salah satu: serangan jantung atau gangguan otak, mana yang Anda pilih?" Ia langsung jawab: "Serangan jantung". Saya jawab: "Biasanya yang dianggap paling penting yang paling disayangi, bukan?" Ia terdiam. Saya lanjutkan: "Sebaiknya kita tidak berdebat mana yang lebih penting, semua penting bagi yang bersangkutan".

Perlu diingat di sini akan apa yang dikatakan Paus Fransiskus tentang *solidaritas* dan *subsidiaritas* (9 kali "Katekese hari Rabu", 5 Agustus - 30 September, khusus katekese 2 dan 23 September 2020). Solidaritas baik sekali, namun lebih baik lagi bila ada juga subsidiaritas.

Tujuan buku ini adalah untuk edukasi mengenai makna kesehatan jiwa yang sangat berharga dalam hidup manusia agar bisa beraktivitas optimal bersama manusia-manusia lain dan juga bersama-sama bisa memelihara serta menjaga bumi tercinta, sebab ini adalah satu-satunya tempat tinggal kita dan anak-cucu kita, agar semua bisa sejahtera dan bahagia.

Ilmu dan teknologi bisa membuat hidup kita lebih nyaman (*com-*

fortable), tetapi nilai-nilai kita yang menentukan: Hidup bagaimana yang mau kita hidupi dan anak bagaimana yang mau kita besarkan. Untuk ini *psikologi* dan agama-agama besar di dunia dapat membantu.

KATA PENGANTAR

Buku ini diawali dari inspirasi baik tentang mengupas dunia psikologi di masa pandemi Covid 19 dalam acara webinar *zoom*, yang rutin diadakan setiap dua minggu dalam sebulan sejak bulan Agustus, kemudian bulan Oktober dan Nopember 2021, diadakan sebulan sekali. Kegiatan webinar *zoom*, sebagai salah satu sumbangsih positif pada masyarakat dari kerja kolaborasi dari tim psikologi yang dipimpin oleh Yasinta Indrianti, M.Psi, Psikolog dari Podomoro University, Jakarta, Dr. Fransisca Iriani Roesmala Dewi, M.Si dari Universitas Tarumanagara, Jakarta dan Sylvia Kurniawati Ngonde, M.Si, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Saya berpendapat bahwa kontribusi dunia psikologi memberikan salah satu jalan penting menuju keseimbangan hidup dan kebaikan dengan pikiran yang positif.

Para penulis di kumpulan Refleksi Hidup di Masa Pandemi ini membuat saya bangga, karena berasal dari beragam keilmuan psikologi dari para akademisi di berbagai Perguruan Tinggi di Jakarta, Surabaya, Madiun, bahkan ada penulis yang berasal dari Kabupaten Manggarai Raya di Propinsi Nusa Tenggara Timur. Latar belakang para penulis yang bukan hanya berasal dari ranah bidang psikologi, yaitu para penulis yang berasal dari bidang ilmu filsafat, pendidikan anak usia dini, manajemen dan teknik industri, dengan tetap memperhatikan fokus utama mengangkat nilai-nilai positif dan kebaikan dalam kehidupan manusia. Keberagaman sudut pandang dengan telaahan pengalaman dan diskusi keilmuan, semakin menambah wawasan para pembaca.

Para editor yang berkontribusi membantu *mereview* karya para penulis dalam buku ini, semakin membuat saya bangga dan berkeyakinan bahwa organisasi Ikatan Dosen Katolik Indonesia telah diterima. Saya berterima kasih untuk para editor yang berlatar belakang ilmu psikologi

dari Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, praktisi serta akademisi yang berlatar belakang ilmu manajemen dan dunia sumber daya manusia dari Universitas Multi Media, Jakarta, serta akademisi berlatar belakang ilmu filsafat dan sosiologi yang mumpuni dalam dunia penulisan dan publikasi media. Para editor telah meluangkan waktu dan pengalamannya untuk *mereview*, agar mudah dicerna dibaca serta tajam analisisnya.

Buku Refleksi Hidup di Masa Pandemi Covid 19 adalah perjalanan hidup kita dari kita dan untuk kita, maka marilah kita mencoba merefleksi kembali tentang situasi yang terjadi di antara kita, tentang kita dan proses menyelesaikan masalah dalam hidup kita. Maka, selamat membaca dan berpesta dalam keheningan mengendap dan memahami fenomena hidup ini.

Prof. Dr. Agustinus Purna Irawan, MT

DAFTAR ISI

PROLOG _____ iii

KATA PENGANTAR _____ vi

DAFTAR ISI _____ viii

MAKNA HIDUP KETIKA PANDEMIK COVID-19 BERDASARKAN
PENDEKATAN VIKTOR FRANKL (LOGOTERAPI) _____ 1

Yohan Kurniawan

BISA BANTU APA KITA?: DUKUNGAN SOSIAL KOMUNITAS
BAGI KELUARGA YANG ISOMAN SELAMA PANDEMI COVID-19
DI RT 08 PERUMAHAN GDS, KELURAHAN WEDORO, SIDOARJO,
JAWA TIMUR _____ 13

Dessi Christanti

KESEJAHTERAAN DALAM KONSEP
PSIKOLOGI POSITIF _____ 34

Jaka Santosa Sudagjono, M.Psi

KEBIMBANGAN KARIR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DAN CARA MENGATASINYA _____ 44

Andhika Alexander Repi., M.Psi., Psikolog

“SARING DULU BARU SHARING”:

KECERDASAN BERMEDIA SEBAGAI DASAR BERDEMOKRASI
DALAM ERA DIGITAL _____ 59

G. Edwi Nugrohadi

KOHESIVITAS DI ANTARA PARA PENGGEMAR BTS DAN EXO
UNTUK MENGUBAH DUNIA _____ 75

Sylvia Kurniawati Ngonde

PERSONAL BRANDING DI SOSIAL MEDIA_____ 82

David Ary Wicaksono

RESILIENSI KOMUNITAS DI TENGAH PANDEMI_____ 91

Fransisca Iriani Roesmala Dewi

MENUJU PEMAHAMAN KOMPREHENSIF

ATAS FILSAFAT PSIKOLOGI_____ 114

Raja Oloan Tumanggor

**PENGHAYATAN HIDUP ROHANI: KEKUATAN BATIN YANG
MEMAMPUKAN PRIBADI BERHADAPAN DENGAN SITUASI
SULIT DI MASA PANDEMI_____ 123**

Benny Suwito

**PANDEMI COVID-19, BUNUH DIRI,
DAN RASIONALITAS MANUSIA_____ 137**

Ferdinandus Jehalut, S.Fil.

**PELAKSANAAN PROTOKOL KESEHATAN DI TEMPAT KERJA
SELAMA MASA PANDEMI COVID-19_____ 150**

Dessi Christanti, L. M. Hadi Santosa, Yuliati

**NILAI POSITIF DALAM MENGELOLA MASALAH DI MASA
PANDEMI COVID-19_____ 172**

Ari Palma

**PENGASUHAN 1000 HPK MELALUI PAUD HOLISTIK
INTEGRATIF DALAM PENCEGAHAN STUNTING_____ 193**

Brigita Puridawaty

ADAPTIVE PARENTING :

PARENTING DALAM KEBERMAKNAAN_____ 216

Yasinta Indrianti, M. Psi., Psikolog

MAKNA HIDUP KETIKA PANDEMIK COVID-19 BERDASARKAN PENDEKATAN VIKTOR FRANKL (LOGOTERAPI)

Yohan Kurniawan

Pendahuluan

Covid-19 merupakan pandemik terbaru yang terjadi pada abad ke-21 dan telah mengubah sebagian wajah dunia dan peradaban kehidupan manusia. Kehadiran covid-19 ini menyadarkan manusia dan dunia bahwa teknologi dan kehebatan yang dimiliki oleh manusia saat ini tidak mampu mengalahkan makhluk kecil tidak terlihat mata ciptaan Allah yang disebut virus. Teknologi modern dalam pengobatan yang dimiliki oleh manusia saat ini juga tidak mampu untuk melawan virus yang dikenal sebagai virus Corona. Berdasarkan data kasus virus Corona di seluruh dunia tercatat 240.529.900 kasus Covid-19 dan telah menyebabkan kematian sebanyak 4.900.114 orang (Worldometer, 2021). Virus kecil ini menyebar dengan sangat cepat dan mematikan, dimulai pada akhir tahun 2019 sampai menjelang akhir 2021, lebih kurang 2 tahun, virus ini menyebabkan kematian umat manusia mendekati 5 juta jiwa. Bahkan negara-negara maju seperti Amerika, Inggris, Jerman, Cina, Korea, dan negara-negara modern di Eropa dan Asia tidak mampu menghadapi dan menangkal serangan virus ini

Peristiwa pandemik Covid-19 ini mengingatkan kepada peristiwa Menara Babel dalam kitab Suci Perjanjian Lama: Kejadian 11: 1-26. Peristiwa Menara Babel adalah peristiwa di mana Tuhan mengacau-balaukan bahasa seluruh bumi dan manusia diserakkan Tuhan ke seluruh penjuru dunia. Kejadian di Babel menunjukkan bahwa kepandaian yang dimiliki oleh manusia tidak sebanding dengan kekuasaan dan kemuliaan Tuhan. Peristiwa di Babel ini mengingatkan kembali kita bahwa Tuhan mencoba