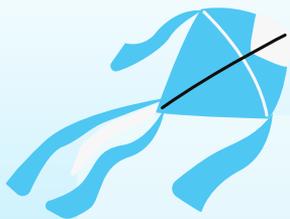




DORMITORY CONTEST 2022

**Ekspresi Karya dan Legacy SR-58
Kabinet Altair**

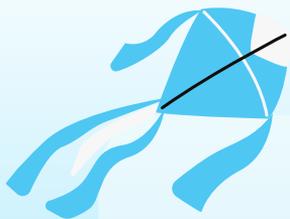
The Doctor – Klub Asrama



TIM PENYUSUN

Pengarah	: Toni Bakhtiar
Penanggung Jawab	: Suratni
Ketua	: Ridwan Abdul Latif
Sekretaris	: Nur Qolbi
Sekretariat	: 1. Tri Suswantoro 2. Dadi Ahdi 3. Munir
Penyusun Konten	: 1. Fay Ivana Karin 2. Uly Anggraeni 3. Magfira Ramadhayanti
Penata Letak dan Desain	: 1. Hadyan Faruqi Hermawan 2. Diva Nisfu Mustika 3. Daffa Aulia Rahman
Supporting Staff	: 1. Mega Silvianty 2. Irayanti Wahyuningsih



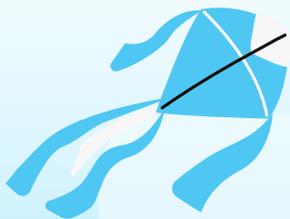


KONTRIBUTOR

Poster

1. Kartika Novira Anggraeni
2. Reza Miftahul Ulum
3. Akbelhaqqi Dalhats
4. Muhammad Riyan Fadliansyah
5. Anthony Dwya Putra
6. Adyuda Ghiffari R
7. Alvian Abidatus Soliha
8. Olivia Olgarine Siringo R
9. Anissa Noor Khalishah
10. Maulana Mulya Luckita
11. Puput Melly Guseinnova
12. Susi Wulan Sari
13. Dwi Robiatul Adawiyah
14. Febianna Hijra Syairraini
15. Ronna Meila Leswana
16. Deo Alif Utama
17. Ai Ranti Noviyanti



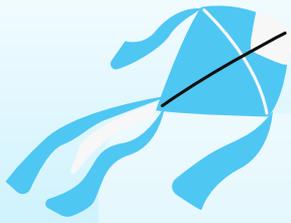


KONTRIBUTOR

Infografis:

1. **Andra Dihat Putra**
2. **Azzahra Laila Idfinaya**
3. **Avenssa Miriam Weringkukly**
4. **Elena Yunis Tiana**
5. **Putra Muhammad Risky Ramadhan**
6. **Mohammad Haikal Salas**
7. **Klara Stella**
8. **Suretno**
9. **Suci Amaliawati**
10. **Reza Miftahul Ulum**
11. **Wibiyah Ardiansyah**



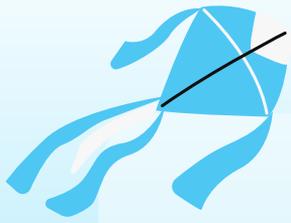


KONTRIBUTOR

Business Modelling Canvas:

- 1. Satria Candrawibowo**
- 2. Cindy**
- 3. Daffa Rizq Sulthan**
- 4. Dhabithaty**
- 5. Dodi**
- 6. Fadilla Aprililla Cahyani**
- 7. Farhan Kurniawan**
- 8. Fauzan**
- 9. Hadhira Aulia Tarish**
- 10. Muhammad Alvin Azmi**
- 11. Nichika Winarda**
- 12. Ratna Atika Huwaida**
- 13. Rifqi**
- 14. Tantri Nurhidayah Prihatiwi**
- 15. Techfindom Team**
- 16. Wilda Muhammad Alulu'i**
- 17. Yusuf Maulana Rahman**



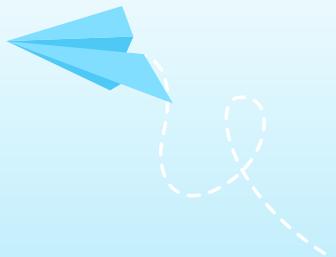
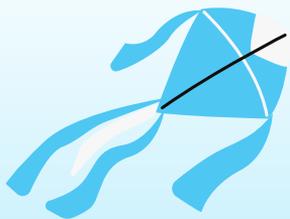


KONTRIBUTOR

Artikel Opini

1. Andra Dihat Putra
2. Aulia Rizky Nugraheni
3. Gilang Ramdani
4. Hanna Fatimah
5. Karlita Anggraini
6. Muhamad Fadili
7. Muhamad Muslich
8. Muhammad Rafid Ibnu R
9. Reza Legina Putri
10. Rhenassa Shan
11. Selanova Nurdina
12. Siti Farhah Siratuyasa
13. Uly Anggraeni





DAFTAR ISI

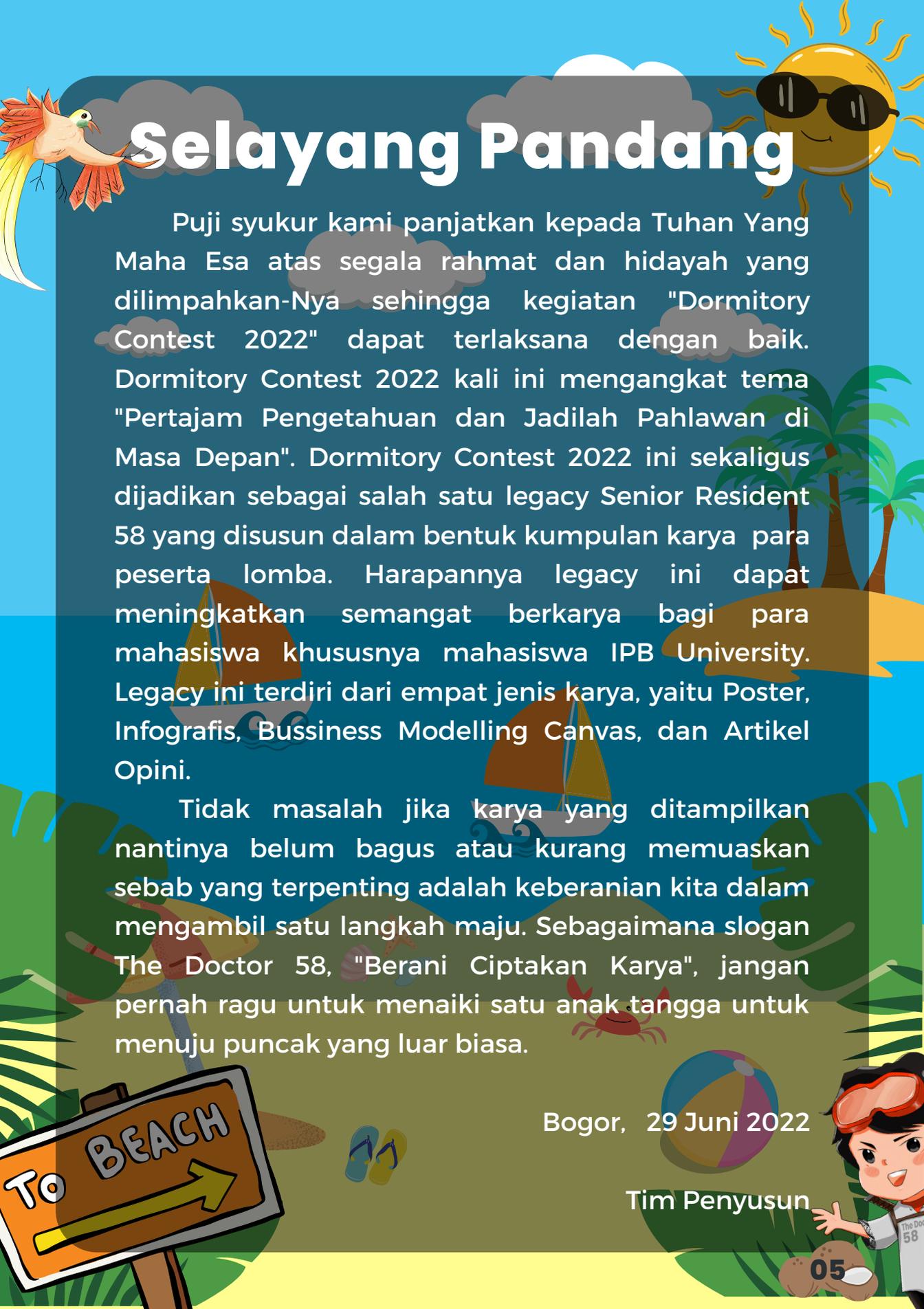
06 Lomba
Poster

17 Lomba
Infografis

24 Business
Modeling
Canvas

34 Lomba
Artikel
Opini





Selayang Pandang

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang dilimpahkan-Nya sehingga kegiatan "Dormitory Contest 2022" dapat terlaksana dengan baik. Dormitory Contest 2022 kali ini mengangkat tema "Pertajam Pengetahuan dan Jadilah Pahlawan di Masa Depan". Dormitory Contest 2022 ini sekaligus dijadikan sebagai salah satu legacy Senior Resident 58 yang disusun dalam bentuk kumpulan karya para peserta lomba. Harapannya legacy ini dapat meningkatkan semangat berkarya bagi para mahasiswa khususnya mahasiswa IPB University. Legacy ini terdiri dari empat jenis karya, yaitu Poster, Infografis, Business Modelling Canvas, dan Artikel Opini.

Tidak masalah jika karya yang ditampilkan nantinya belum bagus atau kurang memuaskan sebab yang terpenting adalah keberanian kita dalam mengambil satu langkah maju. Sebagaimana slogan The Doctor 58, "Berani Ciptakan Karya", jangan pernah ragu untuk menaiki satu anak tangga untuk menuju puncak yang luar biasa.

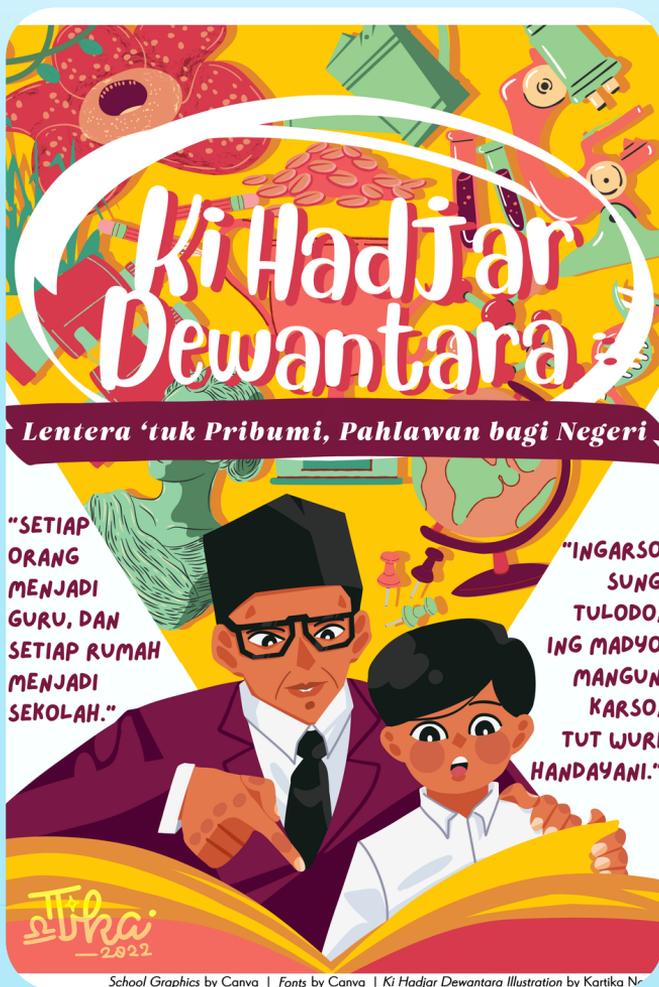
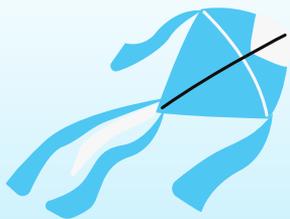
Bogor, 29 Juni 2022

Tim Penyusun

An underwater scene with a diver in the bottom left, jellyfish, fish, and coral. The background is a gradient of blue and cyan. The diver is wearing a blue wetsuit and a yellow tank. The jellyfish are blue with white tentacles. The fish are small blue silhouettes. The coral is blue and green. The number '1' is in the center.

1

KARYA POSTER



Ki Hadjar Dewantara oleh Kartika Novira Anggraeni

"Ingarso sung tulodo, ing madyo mangun karso, tut wuri handayani."





Pahlawan Sejati Pejuang Negeri

oleh Reza Miftahul Ulum

Drs. Mohamamd Hatta merupakan seorang tokoh pahlawan ekonomi yang lahir di tanah Fort De Kock yang kemudian dinobatkan sebagai Bapak Koperasi Indonesia.



UMKM RANGERS

oleh Akbelhaqqi Dalhats

UMKM Rangers sebagai istilah kekinian yang digunakan bagi pahlawan ekonomi di masa pandemi.



SANG EKONOM INDONESIA

"Anggaran yang dikelola dengan baik tidak hanya mencerminkan kualitas ekonomi yang baik, tapi mencerminkan martabat suatu bangsa yang baik."

- Sri Mulyani -

Sang Ekonom Negeri oleh M. Riyan Fadliansyah

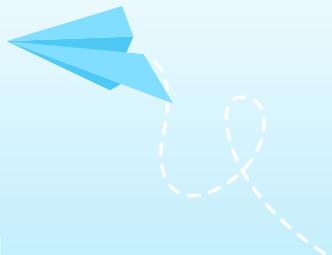
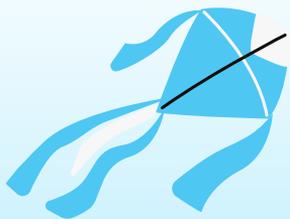
"Anggaran yang dikelola dengan baik tidak hanya mencerminkan kualitas ekonomi yang baik, tapi mencerminkan suatu bangsa yang baik."



Penyelamat Keuangan Bangsa

oleh Anthony Dwya Putra

Menteri keuangan sebagai pahlawan ekonomi Indonesia di masa Orde Baru yang berhasil menurunkan laju inflasi negara.



dr. Tjipto Mangoenkoesoemo

Serdadu Belanda Hormat Pada Pantatnya

“ Kalau nanti aku harus menanggung segala akibat dari kata-kata keras yang kukeluarkan dari jiwa yang pedih, aku akan bersyukur kepada Allah atas kenikmatan dalam hukuman: kenikmatan bahwa aku dapat berbuat jasa bagi bangsaku. Tuntutlah aku, siksalah aku, aku tiada gentar!”

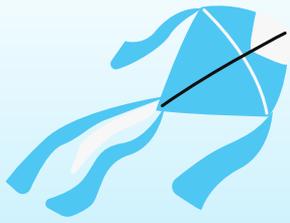


Indonesia map vector by freepik | Font by Dafont | dr. Tjipto illustration by Ghiffari R

dr. Tjipto Mangoenkoesoemo oleh Adyuda Ghiffari R

Pahlawan nasional RI dimana dengan kegigihan dan keberaniannya, beliau dapat membuat serdadu Belanda tunduk padanya.





Tahukah Kamu ???



Sosok Penting Di Balik Pendidikan Indonesia

Salah satu sosok penting di balik pendidikan Indonesia ialah Ki Hadjar Dewantara lahir di Yogyakarta, 2 Mei 1889 dengan nama RM Soewardi Soerjaningrat. Merupakan cucu Sebagai bangsawan Jawa, Soewardi Soerjaningrat mengenyam Pendidikan Europeesche Lagere School (ELS), sekolah rendah untuk anak-anak Eropa.

Kemudian ia mendapatkan kesempatan untuk masuk School tot Opleiding voor Inlandsche Artsen (STOVIA) atau yang sering disebut Sekolah Dokter Jawa. Namun, karena kondisi kesehatannya tidak mengizinkan, membuat Soewardi Soerjaningrat tidak tamat dari sekolah ini.

*"Ing Ngarsa Sung Tuladha
Ing Madya Mangun Karsa
Tut Wuri Handayani"*

Ki Hadjar Dewantara

Usaha Ki Hadjar Dewantara Dalam Memperjuangkan Pendidikan Indonesia

Yogyakarta merupakan tempat pertama diselenggarakannya pendidikan nasional yaitu perguruan taman siswa yang didirikan oleh Ki Hadjar Dewantara pada tanggal 3 Juli 1922. Usaha Ki Hadjar Dewantara menyelenggarakan perguruan nasional merupakan perjuangan yang sangat berani, karena pendidikan yang diselenggarakan oleh pemerintah Belanda adalah pendidikan kolonial. Perguruan Taman Siswa sangat menekankan pendidikan rasa kebangsaan kepada peserta didik agar mereka mencintai tanah air dan berjuang untuk memperoleh kemerdekaan. Melalui perguruan taman siswa Ki Hadjar Dewantara mencurahkan tenaga dan pikirannya untuk kepentingan nusa dan bangsa. Taman siswa melaksanakan kerja duta dan kerja membantu. Tugas yang dimaksudkan untuk mendidik rakyat agar berjiwa kebangsaan dan berjiwa merdeka, untuk menjadi kaderkader yang sanggup dan mampu mengangkat derajat nusa dan bangsanya sejajar dengan bangsa-bangsa lain yang merdeka serta membantu perluasan pendidikan dan pengajaran yang pada saat itu sangat dibutuhkan oleh rakyat banyak, sedang jumlah sekolah yang disediakan oleh pemerintah Belanda sangat terbatas.

B
A
P
A
K
P
E
N
D
I
D
I
K
A
N
I
N
D
O
N
E
S
I
A

Bapak Pendidikan Indonesia oleh Alvian Abidatus Soliha

Ki Hadjar Dewantara merupakan sosok di balik pendidikan Indonesia dengan segala upaya dalam memajukan pendidikan Indonesia



PEMBELAJAR SEUMUR HIDUP

Ing ngarso sung tulada, ing madya mangun karso, tut wuri handayani
- Ki Hadjar Dewantara

BELAJAR TIDAK MENGENAL USIA, RUANG & WAKTU
oleh sebab itu
TERUSLAH BELAJAR & JADILAH PEJUANG ILMU DALAM MENCERDASKAN KEHIDUPAN BANGSA

Pembelajar Seumur Hidup

oleh Olivia Olgarine Siringo R

Salah satu pesan dari Ki Hadjar Dewantara ialah bahwa belajar tidak mengenal usia, ruang, dan waktu. Oleh karena itu, teruslah belajar dan jadilah pejuang ilmu dalam mencerdaskan kehidupan bangsa.

Mbah Sadiman
Pahlawan Lingkungan dari Wonorejo

20 tahun lebih menanam Pohon Beringin.

2019 mendapatkan penghargaan Apresiasi Dukungan Insan Inspiratif dari BNPS

Pahlawan Lingkungan yang melakukan penghijauan di bukit-bukit tandus akibat kebakaran hutan Gunung Lawu tahun 1964. Sebelumnya, ia pernah dianggap gila oleh masyarakat karena menanam pohon beringin. Namun, usaha yang telah dilakukan akhirnya membuahkan hasil, puluhan ribu pohon tumbuh indah menghiasi Desa Geneng. Pepohonan tersebut membuat Desa Geneng tetap berlimpah air meskipun dilanda musim kemarau.

www.pemasjurnal.com/2019/01/di-hutan-sadiman/

Mbah Sadiman

oleh Anissa Noor Khalishah

Mbah Sudiman, dikenal sebagai pahlawan lingkungan dari Wonogiri yang melakukan penghijauan di bukit-bukit tandus akibat kebakaran hutan Gunung Lawu tahun 1964.



PEWANTARA-Apps

Pendidikan Dewantara

Inovasi aplikasi pembelajaran berbasis hologram dengan bantuan kecerdasan buatan untuk meningkatkan angka literasi yang berpegang pada salah satu pilar Ki Hajar Dewantara yaitu Ing madya mangun karsa (seseorang yang dapat menciptakan ide atau gagasan sesuai kebutuhan dan potensi siswa sesuai dengan kebutuhan zaman).



Latar Belakang

- Rendahnya angka literasi digital
- Tuntutan kaum pelajar di era 4.0

Tujuan

Tujuan aplikasi ini adalah meningkatkan literasi digital di Indonesia dengan metode yang menarik dan sesuai pilar Ki Hajar Dewantara.

Desain Aplikasi



Fitur Aplikasi

- Fitur pencarian informasi yang dilengkapi artificial intelligence untuk menunjang pembelajaran anti hoax.
- Menawarkan pengalaman belajar menggunakan teknologi hologram 3D dengan subjek seperti pada desain aplikasi.
- Fitur ini diperuntukkan mahasiswa maupun tenaga kependidikan yang ingin menambah pengetahuan dengan cara menjadi guru maupun mentor pada aplikasi ini.

Integrasi Sektoral



Metode

- Studi Literatur
- Peleburan
- Pembuatan Desain
- Finalisasi
- Kerjasama dengan Programmer



Simpulan

Pewantara-Apps merupakan aplikasi inovatif untuk meningkatkan angka literasi di Indonesia berbasis hologram dan kecerdasan buatan yang sesuai dengan salah satu pilar Ki Hajar Dewantara yaitu Ing madya mangun karsa.



Maulana Mulya Luckita

Referensi

<https://www.doi.org/10.24054/edukatif.v1i1.1055>
Maulana Mulya Luckita, 2023. Using artificial intelligence techniques for detecting covid-19 epidemic [An news in Physic news]. *Research in Physics* 2(5): 3-10.

PEWANTARA-Apps

oleh Maulana Mulya Luckita

Aplikasi Pendidikan Dewantara atau PEWANTARA-Apps merupakan merupakan sebuah inovasi aplikasi pembelajaran berbasis hologram dengan bantuan kecerdasan buatan.

Save the Earth

Save the Earth

oleh Puput Melly Guseinnova

Lestarkan bumi yang kita pijaki agar terjaga hingga hari tua nanti.

Lestarkan Bumi yang Kita Pijaki
agar Terjaga hingga Hari Tua Nanti
#PahlawanLingkungan

Puput Melly Guseinnova-H5.40121055



Jadilah Pahlawan Negeri

oleh Susi Wulan Sari

Setiap insan dapat menjadi pahlawan untuk negeri dengan cara berkontribusi terhadap kesehatan bumi.



Cintai Bumi Sayangi Lingkungan

oleh Dwi Robiatul Adawiyah

Cintai bumi dan sayangi lingkungan dengan cara melingungi planet bumi untuk masa depan yang lebih baik.



Kontribusimu menjadi Pahlawan

oleh Febianna Hijra Syairraini

Di desa terpencil maupun di pusat kota, maksimalkan apa yang kau punya dan wujudkan apa yang kau bisa, sebagai kontribusimu menjadi pahlawan sejati.



Tut Wuri Handayani

oleh Ronna Meila Leswana

Ki Hadjar Dewantara sebagai pendiri Taman Siswa Yogyakarta dan pencetus "Tut Wuri Handayani" yang menjadi tujuan pendidikan Indonesia.



One Day, One Hour, One Book

oleh Deo Alif Utama

Kunci utama untuk menghancurkan kebodohan adalah dengan membaca buku setiap harinya.



Pemikiran Filosofis

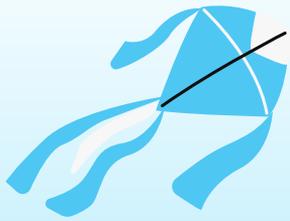
oleh Ai Ranti Noviyanti

Filosofi pendidikan menurut Ki Hadjar Dewantara adalah Cipta, Karsa, dan Karya; Pendidikan dan Kebudayaan; berpihak pada anak; kebudayaan itu dinamis; serta guru itu menuntun.

An underwater scene with a diver in the bottom left, jellyfish, fish, and coral. The background is a gradient of blue and green. The number '2' is in the center.

2

**KARYA
INFOGRAFIS**



SMART-FARMING 4.0 UNTUK PERTANIAN YANG CERDAS

LATAR BELAKANG

- Pandemi Covid-19 telah menurunkan jumlah tenaga kerja di sektor pertanian sekitar 4,87%.
- Angka produktifitas pertanian di Indonesia terus mengalami penurunan karena pengelolaan yang tidak efisien.

Sumber : Rachmawati, (2020). Pertanian Cerdas 4.0 di Era Pandemi Covid-19.

AKIBATNYA...

- Menghadapi hal tersebut pemerintah memperkuat produksi hasil pertanian dengan salah satu usaha yaitu melalui pertanian cerdas atau smart farming.
- Smart farming adalah sebuah metode pertanian cerdas berbasis teknologi untuk memudahkan petani dalam melakukan pekerjaannya

Sumber : Rachmawati, (2020). Pertanian Cerdas 4.0 di Era Pandemi Covid-19.

4 ALASAN KENAPA SMART-FARMING ITU KEREN

Produktifitas lebih baik dibanding konvensional.

Kesehatan Tanaman Lebih Terjaga.

Biaya produksi bisa lebih murah karena lebih efisien.

Keseimbangan antara Alam dan Teknologi.

Sumber : Prilladi, Hilmy, (2020). Smart Farming dan Short Food Supply Chain.

CARA UNTUK MEWUJUDKAN SMART FARMING DI INDONESIA

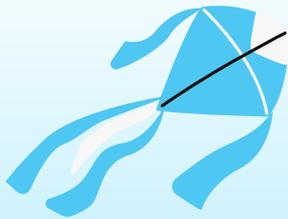
<p>C Ciptakan sistem pertanian yang efektif dan futuristik.</p> <p>E Edukasi petani dan pelaku pertanian untuk pahami teknologi terbaru.</p> <p>R Revitalisasi semangat hijau di kalangan generasi muda.</p>	<p>D Dekatkan pelaku pertanian di daerah terhadap akses teknologi pertanian mutakhir.</p> <p>A Atasi berbagai permasalahan pertanian mulai dari hulu hingga ke hilir.</p> <p>S Segera ciptakan ekosistem ramah teknologi dari desa hingga ke kota.</p>
---	---

ANDRA DIHAT PUTRA
IPB UNIVERSITYSumber Lainnya :

Smart Farming 4.0

oleh Andra Dihat Putra





PRECISION FARMING : A Technological Solution to Global Agriculture Woes 4.0

One of Indonesia's biggest challenge in 4.0 industry is end hunger, achieve food security and better nutrition and support sustainable agriculture. How can we overcome this 4.0's challenge?

Precision Farming

Applications of IoT combination by using it all wireless with digital big data management, to improve farm, field and cattle monitoring, risk management and planning.

- Drone** - Survey of farmland, spraying crop protection
- Green House** - Monitor current soil moisture, and temperature, also scheduling water supply
- Soil Sensors** - Measure current field and soil moisture, also scheduling water supply

Satellite Data

Connects Ag Weather Station, identify crop and harvest dates, tracking crop phenology

Conventional Output

Resilience of production only last in **short term** which affect us to be very depends on inputs since they just focus on production when quality and sustainability of agriculture is ignored.

What can we do ?

Universities are expected to contribute efforts to improve innovation or ideas that reach top goals in Ag.

Farmer / Local Computer

All data is sent to farmer who applies insight to increase efficiency and conserve resources

Benefits

- Better Quality** - Ideal Crops with Good Quality and Consumer Expectation
- Field Costs and Output** - High Crops Yields with Reduced Operational Costs, Reduce risk of crop error through accurate data analysis
- Improved Livestock Health** - Heat sensors detect and prevent poor health early on, reducing the need for treatment. Also can improve through geotagging location tracking.

Precision farming Market Size

and is expected to grow at a CAGR of 32.2%

Year	Market Size (USD B)
2018	100.73833 M
2028	100.94441 M

Using QR Code

"Using Less, Grow More"

Precision Farming

oleh Azzahra Laila Idfinaya

BAGAIMANA INDIKATOR KESEJAHTERAAN PETANI INDONESIA?

Sumber: Badan Pusat Statistik, 2018

Indeks Upah Buruh Pertanian (Jan 2014 - Agt 2018)

Month	Index
Jan 2014	37693
Des 2014	37693
Jan 2015	37693
Des 2015	37693
Jan 2016	37693
Des 2016	37693
Jan 2017	37693
Des 2017	38207
Jan 2018	38207
Agt 2018	37662

Dari Badan Pusat Statistik mengenai NTP pada Agustus 2018 berada di level 102,56, yang berarti tumbuh 0,9% dari periode sebelumnya. Ini mengindikasikan bahwa daya beli kesejahteraan petani sepanjang tahun ini turun 0,42%. Sementara pada periode awal buruh pertanian pada Agustus 2018 sebesar Rp 37.662, naik 0,42% dari Desember 2017.

Perubahan upah buruh tani, mempunyai kelas yang rendah, dan ini harus menjadi perhatian khusus pemerintah guna dapat melindungi indikator kesejahteraan petani, belum mampu bergerak lebih jauh.

Indeks Nilai Tukar Petani (Jan 2014 - Agt 2018)

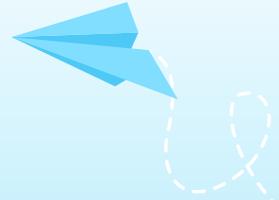
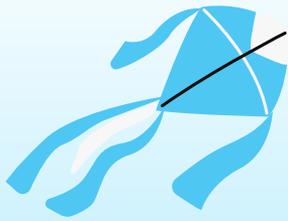
Month	Index
Jan 2014	101,95
Des 2014	101,95
Jan 2015	101,95
Des 2015	101,95
Jan 2016	101,95
Des 2016	101,95
Jan 2017	101,95
Des 2017	103,06
Jan 2018	102,92
Agt 2018	102,56

Meskipun harga tinggi bahan pangan dan ternak sering mengalami kenaikan seperti saat menjelang puasa dan Lebaran, tapi tidak banyak berdampak terhadap para petani. Sebab yang mendapat untung besar adalah para spekulan dan bukan petani.

Indikator Kesejahteraan Petani Indonesia

oleh Avensa Miriam W





Sudahkah Petani dan Buruh Tani SEJAHTERA?

Nilai Tukar Petani
(Februari 2022)

NTP naik 0,15%

NTUP turun 0,12%

Upah Buruh Tani
(Februari 2022)

Upah riil naik 0,31%

Upah nominal naik 0,31%

Tahukah Kamu?

Petani dan buruh tani merupakan dua hal yang berbeda. Petani merupakan orang memiliki lahan garapan atau sawah dan bekerja sebagai tani dan memperoleh keuntungan dari hasil panen. Sedangkan buruh tani adalah orang yang bekerja sebagai tani namun tidak memiliki lahan garapan.

INDIKATOR KESEJAHTERAAN PETANI

- Tingkat Penguasaan Teknologi Pertanian
- Struktur Pendapatan dan Pengeluaran Rumah Tangga
- Daya Beli
- Tingkat Ketahanan Pangan Keluarga
- Nilai Tukar Petani

Ingat bahwa kesejahteraan merupakan hal yang subjektif dan kompleks. Sehingga meskipun NTP, NTUP, dan upah buruh meningkat hal tersebut belum cukup untuk memastikan bahwa petani dan buruh tani sejahtera.

Sudahkah Petani dan Buruh Tani Sejahtera?

oleh Elena Yunis Tiana

Smart Agriculture 4.0

Pengertian dan pembagian

Smart Agriculture 4.0 atau yang biasa disebut pertanian cerdas, di era 4.0 ini merupakan sistem pertanian baru yang memanfaatkan internet dan perangkat teknologi dalam proses produksi. Pertanian cerdas ini dapat memberikan manfaat besar dalam hal masalah lingkungan, misalnya, melalui penggunaan air yang lebih efisien, atau optimalisasi perawatan.

Precision Agriculture (pertanian presisi)

Penggunaan input berupa peralatan dan pupuk sesuai kebutuhan berdasarkan informasi adalah data yang tidak selangkah tidak ada kebutuhan dalam dosis, pengaplikasiannya karena diambil berdasarkan kebutuhannya.

Smart farming (pertanian pintar)

Penggunaan sistem yang dihubungkan dengan perangkat teknologi dalam pengumpulan informasi yang diperoleh dari lapangan dari perangkat yang ditanamkan pada lahan pertanian.

Pertanian Konvensional

Realisasi dan dampak pertanian konvensional

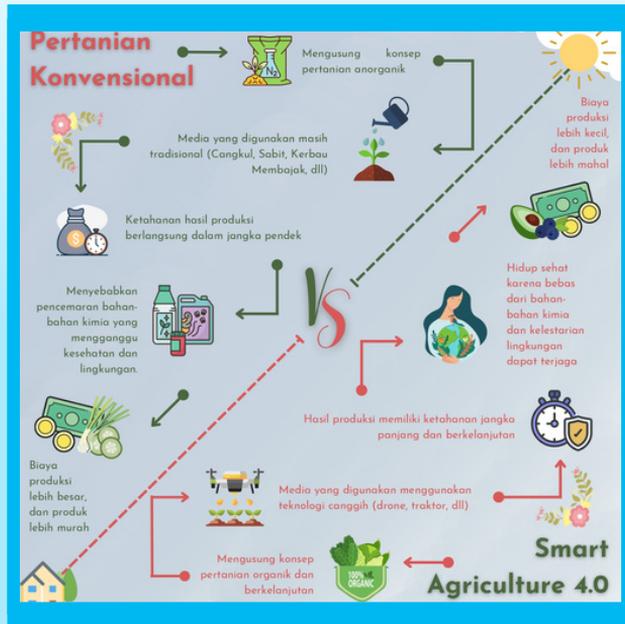
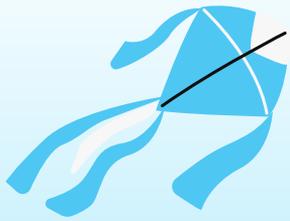
Pertanian konvensional ditandai sejak manusia mulai mengolah dan berladang pada satu lokasi. Sistem pertanian ini merupakan model pertanian yang masih sangat sederhana yang sifatnya ekstensif dan tidak memanfaatkan penggunaan input dan tidak memanfaatkan teknologi yang canggih. Yang seperti itu yang diperoleh sangat bergantung pada kebaruan tanah, ketersediaan air, iklim dan topografi.

Pertanian sayuran konvensional adalah salah satu aplikasi sistem pertanian yang berpotensi menurunkan kadar C-organik tanah, mendorong kehancuran struktur tanah, penurunan kesuburan tanah, dan hilangnya pupuk serta unsur kimia lainnya akibat erosi dan leaching. Dalam jangka panjang dampak tersebut dapat menurunkan kualitas dan produktivitas tanah karena degradasi tanah.

Smart Agriculture 4.0

oleh Klara Stella





Pertanian Konvensional

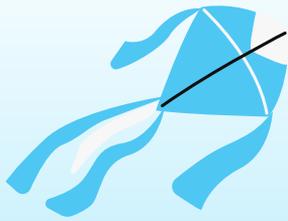
oleh Mohammad Haikal Salas



Modern Agriculture 4.0

oleh Putra M. Risky Ramadhan





MENYIBAK FAKTA KESEJAHTERAAN PETANI DAN BURUH TANI DI INDONESIA

PETANI merupakan orang yang bekerja sebagai tani dan memiliki lahan garapannya tersebut, kemudian mendapatkan hasil keuntungan dari hasil panen lahannya.

BURUH TANI merupakan orang yang bekerja sebagai tani dan bekerja di lahan milik orang lain, kemudian mendapatkan upah dari hasil kerjanya.

Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan NTP dan Upah Buruh Tani mengalami surplus, sebagai berikut:

Maret 2022

42% (109,29) Nilai Tukar Petani (NTP)

30% (111,23) Upah Buruh Tani

Badan Pusat Statistik (BPS) juga menyatakan bahwa Indonesia masuk ke dalam peringkat 5 dunia dalam bidang pertanian.

Peringkat ini dinilai dari besarnya nilai ekspor yang dilakukan dan luasnya lahan pertanian di negara tersebut. Indonesia sendiri memiliki luas lahan lebih dari 7,46 juta Ha.

Apakah Petani dan Buruh Tani sudah sejahtera?

Pertanyaan ini sering ditanyakan oleh sebagian masyarakat Indonesia. Pasalnya Indonesia sebagai negara peringkat ke-5 dalam bidang pertanian, di mana memiliki lahan yang sangat luas dan nilai ekspor pertanian yang tinggi.

Belum sejahtera

Memang benar bahwa Badan Pusat Statistik (BPS) sudah menyatakan bahwa NTP dan Upah Buruh Tani mengalami surplus, namun hal tersebut ternyata bersifat subjektif artinya belum semua petani dan buruh tani sejahtera. Ada beberapa faktor yang menyebabkan petani dan buruh tani belum sejahtera, diantaranya:

- KESULITAN MENGAKSES MODAL, PASAR, DAN TRANSAKSI TIDAK TRANSPARAN**
Tak sedikit petani di Indonesia yang kesulitan mendapatkan modal untuk menanam ataupun membeli pupuk yang berkualitas. Beberapa petani juga sulit memasarkan hasil panennya dan Transaksi yang dilakukan tidak transparan.
- KURANGNYA PENGETAHUAN UNTUK MENJAGA KUALITAS PRODUK DENGAN BAIK**
Kebanyakan petani dan buruh tani di Indonesia tidak lulus sekolah, mereka mengandalkan pengetahuan bertani dengan pengamatan secara turun - temurun.
- BERGANTUNG PADA SATU TANAMAN SAJA**
Menurut FAO, petani akan kesulitan jika bergantung pada satu tanaman saja. Kebanyakan petani memonopoli satu tanaman, sehingga hanya mendapatkan 1x panen tiap tahunnya. Saat panen mereka akan mendapatkan keuntungan, tetapi di waktu lainnya mereka mengalami kekurangan karena tak ada pemasukan.

Reference:

Kesejahteraan Petani dan Buruh Tani di Indonesia oleh Reza Miftahul Ulum

SMART FARMING 4.0 : SOLUSI PERTANIAN MASA KINI?

Masalah Pertanian di Indonesia

- Krisis regenerasi para petani**
Pendapatan petani yang rendah menyebabkan rendahnya minat anak muda menjadi petani. Berdasarkan data BPS per Agustus 2020, dari 17 sektor yang ada, upah di sektor pertanian menjadi yang terendah.
- Alih fungsi lahan pertanian**
Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) dan Kementerian Pertanian, sebanyak 285.000 hektare lahan pertanian beralih fungsi selama kurun 2013-2019 atau rata-rata 47500 hektare per tahun.
- Hasil produksi yang kurang maksimal**
Sektor pertanian menghadapi tantangan besar seperti perubahan iklim, pandemi covid 19, jumlah penduduk semakin besar membuat lahan semakin sempit. Tantangan tersebut tidak dapat diatasi dengan cara klasik, tetapi dengan smart farming.

Pojok Pengetahuan

Pertanian cerdas atau Smart Farming merupakan konsep pengelolaan pertanian yang menggunakan teknologi maju untuk mendorong kerja para petani agar menjadi lebih efisien, terukur dan terintegrasi.

Tahukah Kamu?

Di sektor pertanian, para petani di **dominasi oleh generasi tua**. Hal tersebut berdasarkan data BPS tahun 2018.

Kelompok Umur

<25	3%
25-34	11%
35-44	24%
45-54	28%
>55	35%

Degradasi Lahan Pertanian 2010-2019

2013	Luas lahan sawah nasional 7,25 juta Ha
2019	Luas lahan sawah nasional 7,463 juta Ha

4% Berdasarkan hasil survey UPL, minimal ada 15% lahan yang beralih menjadi petani.

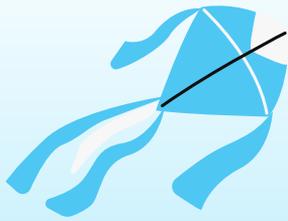
Petani Milenial & Teknologi
Upaya mendukung tercapainya ketahanan pangan nasional di era revolusi 4.0

Teknologi Smart Farming

- Analisa Data**
Data on farm dianalisa secara menyeluruh oleh sistem dan digunakan sebagai acuan untuk pengambilan keputusan.
- Perangkat Keras/Hardware**
Meningkatkan teknologi robot dan drone dalam praktiknya sehingga meningkatkan efisiensi dari efektivitas produksi.
- Teknologi GPS**
Digunakan untuk pemetaan lahan, mengetahui lokasi lahan yang dipupuk hingga mengetahui produktivitas suatu lahan.
- Teknologi Penginderaan**
Petani dapat mengetahui kandungan tanah sesungguhnya secara terintegrasi dengan teknologi IoT tanpa pergi ke lahan.
- Software/Aplikasi**
Aplikasi membantu mempermudah mengelola, menolah data dan informasi yang dihasilkan dari alat sensor cerdas.
- Teknologi Komunikasi**
Digunakan untuk mengirimkan informasi terkait kondisi lahan pertanian dan sebagai pemantau aktivitas pertanian.

Smart Farming 4.0 oleh Suci Amaliawati





DIGITALISASI PERTANIAN

" untuk kemajuan dan ketahanan pangan nasional"

Pertanian Indonesia

Sektor pertanian memegang peranan yang penting dari perekonomian nasional Indonesia. Hal ini, ditunjukkan dari banyak rakyat yang bekerja pada sektor pertanian. Sektor pertanian menjadi salah satu lumbung devisa negara selain dari sektor minyak dan gas.

Permasalahan pertanian Indonesia

- Ahli tenaga lahan
- Menurunnya kemampuan petani
- Kurangnya akses pembiayaan
- Pendapatan yang mengitir petani
- Kurangnya inovasi teknologi
- Tidak budidaya yang tepat

Potensi pertanian Indonesia

Kemampuan produksi beras pada tahun 2020 sebesar 30,33 ton

Lahan pertanian yang potensial seluas 74 juta hektar

Luas panen pada tahun 2020 seluas 10,66 juta hektar

Ekuiper produksi pertanian mencapai 45,8 triliun pada tahun 2020

Manfaat digitalisasi pertanian

- Mempercepat mengatur keuangan
- Meningkatkan produktivitas
- Mempercepat dalam memasarkan produk
- Efisien dalam meminimalkan pengeluaran

Referensi

PERKEMBANGAN MODERN FARMING DI INDONESIA

Digitalisasi Pertanian

oleh Suretno

PERKEMBANGAN MODERN FARMING DI INDONESIA

Apa itu pertanian modern?

Pertanian modern yaitu merupakan teknologi atau inovasi di bidang pertanian yang lebih maju, dari segi mesin, pengendalian hama penyakit sampai panen dan pasca panen.

Tujuan pertanian modern

- Merupakan jalan menuju keberhasilan modernitas di Indonesia
- Optimalisasi hasil pertanian
- Penggabungan konsep yang sudah ada

Fungsi teknologi

Teknologi mampu memberikan informasi mengenai kondisi lahan optimal untuk setiap komoditas, informasi kondisi irigasi sejak kegiatan penanaman hingga panen, serta dapat memprediksi waktu dan kuantitas panen.

Contoh Pengembangan Pertanian Modern di Indonesia:

Hidroponik

KONSEP DASAR DARI HIDROPONIK SEBENARNYA SUDAH DIKETAHUI SEJAK LAMA. HIDROPONIK DIGUNAKAN OLAH PARA ILMUWAN UNTUK MELIUTI TANAMAN YANG BERDASAR DARI AIR, NAMUN BERBEDA LAGI JIKA DIBERIKAN UNTUK JAMAN SEKARANG. PERTANIAN HIDROPONIK YANG TERLOLONA MODERN ITU SUDAH TIDAK ASING LAGI UNTUK SAKIT INI.

Smart Farming

PENANAMAN SENSOR-SENSOR TERENTU SEPERTI SENSOR KELEMBABAN SUHU TANAH SENSOR PH DAN BANYAK LAINYA DI LAHAN PERTANIAN YANG LUBAS RUMOHAN DILENGKAPI DENGAN WIRELESS TRANSMITTER JARAK JAUH YANG MEMANCARKAN SINYAL KE ARAH STASIUN UTAM UNTUK MENDAPAT DATA ATAU LANGSUNG TERKUNCI KE MESIN PUPUK AIR DAN SEJENYATA HAL INI DAPAT MEMHIMPAT BANYAK SESUAI WAKTU DAN BIAYA.

Dampak modern farming di Indonesia

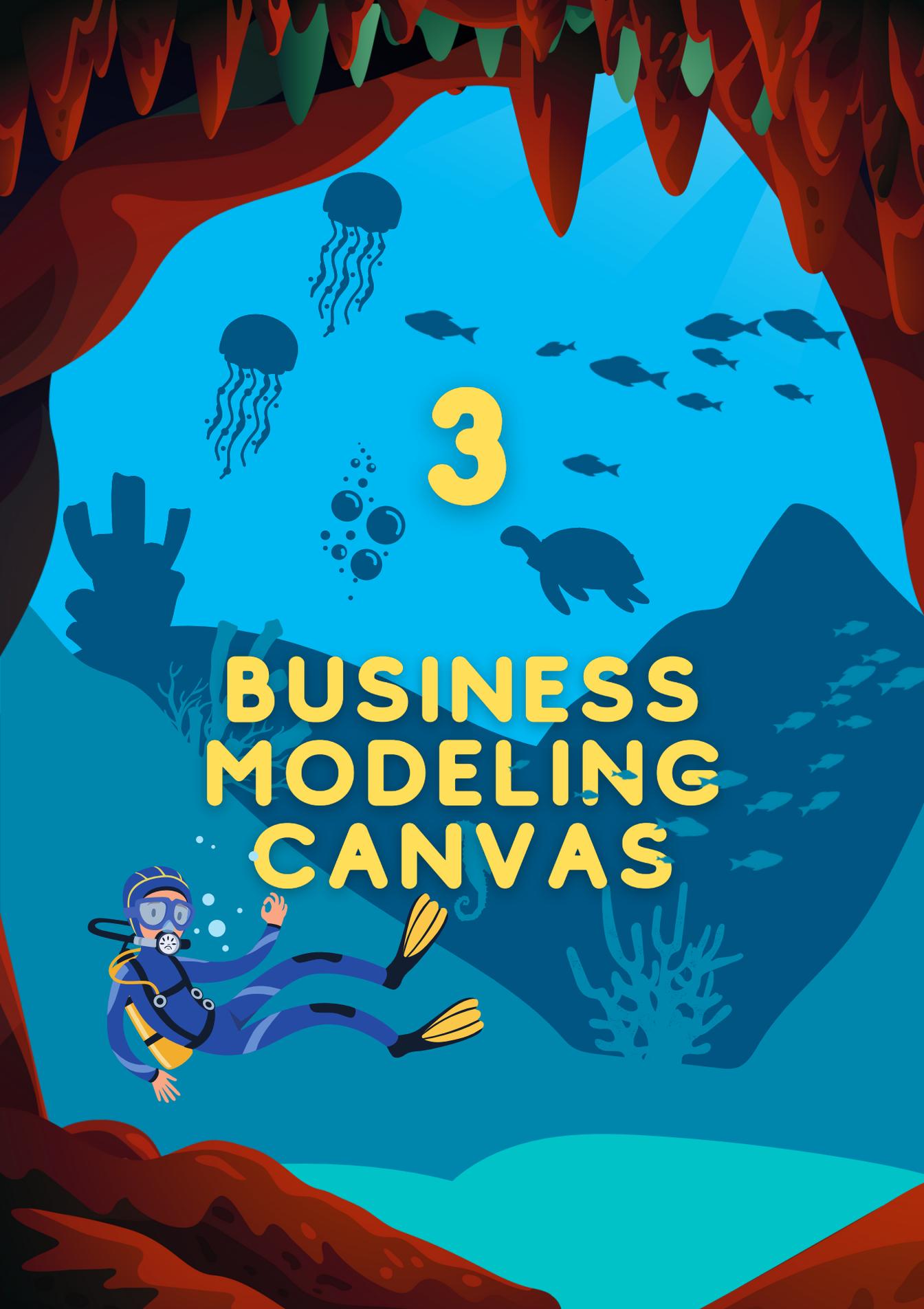
Dampak Positif <ul style="list-style-type: none">Mempercepat kerja petaniMembantu mengatasi permasalahan dan meningkatkan produktivitas hasil panenTerpapar berbagai inovasi	Dampak Negatif <ul style="list-style-type: none">Membunuh makhluk hidup di perkebunanBertambahnya biaya produksi yang dikeluarkan petani
---	--

REFERENSI | WibiyonArdiansyah | PTN 64

Perkembangan Modern Farming di Indonesia

oleh Wibiyon Ardiansyah



An illustration of an underwater scene. A diver in a blue suit and yellow fins is swimming in the lower left. The water is a gradient of blue. There are two jellyfish, several fish, a sea turtle, and coral. The scene is framed by dark brown cave-like structures at the top and bottom. A large yellow number '3' is centered in the upper half.

3

BUSINESS MODELING CANVAS

BUSINESS MODEL CANVAS

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : Kepak Sayap

Sub tema : Kreatif

Nama Bisnis/Produk : TEWBAS (Obat Tabur Herbal Ekstraksi Belalang Kayu dan Ekstraksi Kunyit)

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

Belalang merupakan salah satu hama yang menyusahkan bagi para petani karena sebagai menyebabkan kegagalan panen. Akan tetapi, dari sifat hamanya tersebut belalang memiliki manfaat dan kandungan gizi yang tinggi, seperti protein, kalsium, magnesium, sodium, fosfor, zat besi, dan zinc. Kandungan tersebut sangat bagus untuk menunjang pertumbuhan anak-anak atau remaja, meningkatkan imun tubuh dan stamina, serta mencegah terjadinya penyakit anemia. Hal tersebut juga, didukung dengan adanya kandungan *curcumin* pada kunyit yang dapat menambah nafsu makan. Selain itu, kandungan kunyit lainnya yaitu *desmetoksikumin*, *bisdemetoksikurkumin* dan zat-zat manfaat lainnya. Kandungan gizi dan manfaat dari kedua bahan tersebut sangat baik untuk pertumbuhan dan kekebalan imun anak-anak dan remaja, sehingga dari hal tersebut saya memiliki inovasi untuk menggabungkan kedua bahan menjadi suatu produk obat tabur herbal dengan nama produk TEWBAS.

TEWBAS (Obat Tabur Herbal Ekstraksi Belalang Kayu dan Ekstraksi Kunyit oleh Kepak Sayap

BUSINESS MODEL CANVAS

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : SUGAR

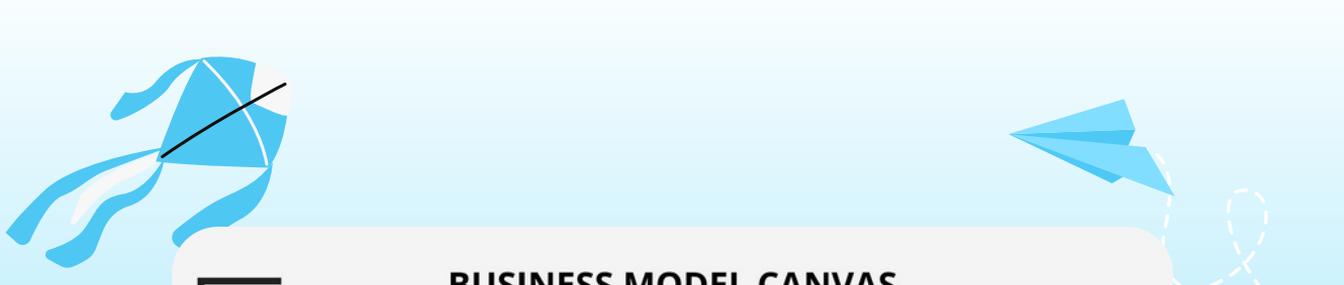
Sub tema : Usaha Kuliner

Nama Bisnis/Produk : BoBi TOP (Bola Ubi Bertopping)

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

BoBi ToP merupakan ubi yang diolah menjadi bola yang di sekelilingnya diberi topping. Topping yang diberikan bermacam-macam, seperti keju, coklat, oreo, matcha, dan sebagainya yang tentunya merupakan topping kekinian yang digemari para kaula muda. BoBi TOP sangat cocok untuk dijadikan camilan baik dari usia anak-anak hingga usia lanjut karena memiliki kandungan gizi yang sangat baik. BoBi TOP dikemas menggunakan box dari kertas karton berukuran 10 x 10 x 5 cm yang akan dijual secara online melalui media sosial dan E-Commerce seperti Shopee.

BoBi TOP (Bola Ubi Bertopping) oleh SUGAR



BUSINESS MODEL CANVAS

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : Treovari
Sub tema : Usaha/Industri Kuliner
Nama Bisnis/Produk : Milenial Health Kitchen

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

Milenial Health Kitchen merupakan sebuah inovasi bisnis yang bergerak di bidang kuliner dalam bentuk catering dengan pilihan menu sehat dengan memperhatikan nilai gizi dan kebutuhan dari masing-masing customer. Milenial Health Kitchen ini teretus atas keadaan yang terjadi di sekitar kita, dimana banyaknya permasalahan kesehatan yang terjadi terlebih lagi dengan keadaan penyakit komorbid yang dahulu identik dengan usia senja serta genetik. Namun pada dewasa ini, penyakit komorbid ini juga mulai mengincar orang-orang di usia muda dan produktif. Milenial Health Kitchen ini berfokus dalam melayani dan menyediakan pilihan untuk individu atau komunitas tertentu yang berada dalam keadaan tertentu maupun dalam pilihan hidup sehat dengan arahan oleh para ahli.

Milenial Health Kitchen oleh Treovari

BUSINESS MODEL CANVAS

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : Al-Furqon
Sub tema : Usaha/Industri Kuliner
Nama Bisnis/Produk : Abon Al Furqon

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

Indonesia merupakan negara yang kaya akan sumber daya alam, mulai dari hasil hutan, hasil bumi, hingga hasil laut yang beranekaragam. Karena melimpahnya sumberdaya alam yang ada menjadikan hasil alam itu menjadi tumpuan pencaharian mayoritas rakyat Indonesia. Namun demikian, karena adanya pandemi covid 19 ini menjadikan perekonomian Indonesia lumpuh, yang menyebabkan daya beli akan produk segar menurun. Hal ini sangat berdampak terhadap para petani ikan, khususnya petani ikan lele. Daya beli akan ikan lele segar menurun dan menyebabkan perlu adanya perubahan dalam metode penjualannya. Karena itulah, kami memiliki ide untuk membuat olahan berbasis ikan lele yang digemari oleh mayoritas lapisan masyarakat yaitu abon ikan lele.

Abon Al Furqon oleh Al-Furqon



Business Model Canvas

Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19

Nama Tim : Wilmof

Sub Tema : Usaha/Industri Kuliner

Nama Bisnis/Produk : Resto Wilmoff Farmstead

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis :

Resto Wilmof Farmstead adalah restoran dengan konsep menyajikan menu tradisional dan modern, disamping itu kami memiliki konsep perkebunan dan peternakan yang digunakan sebagai wisata di sekitar restoran. Dalam perkebunan terdapat tanaman sayur dan buah, dimana konsumen dapat memetik, berfoto, dan membeli hasil tanaman tersebut. Hasil perkebunan itu juga bisa digunakan untuk bahan baku menu di restoran. Dalam peternakan terdapat hewan ternak kambing dimana hasil ternaknya seperti daging dan susunya dapat dijual atau bisa dijadikan menu di restoran. Di peternakan kambing tersebut para konsumen bisa menikmati wisata perah susu kambing.

Dormitory
Contest
2022



Wilda M. Alulu'i



Ahmad Fauzi



Bimo Farras H.

Reston Wilmoff Farmstead oleh Wilmof

BUSINESS MODEL CANVAS DORMITORY CONTEST 2022 "Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : Diaeats Company
Sub tema : Usaha/Industri Kuliner
Nama Bisnis/Produk : Diaeats/Soba Cake

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

Diaeats merupakan usaha/industri yang bergerak di bidang makanan sehat. Diaeats dilatarbelakangi oleh adanya hasil riset dari International Diabetes Federation (IDF) pada tahun 2021, dimana angka diabetes masyarakat Indonesia telah menduduki urutan kelima dengan jumlah pengidap diabetes sebanyak 19,47 juta. Oleh karena itu, Diaeats hadir dengan tujuan untuk memberikan pengalaman cita rasa dalam menikmati makanan kekinian tanpa harus khawatir akan resiko terkena penyakit diabetes. Diaeats menyajikan produk makanan yang mengandung gizi tinggi dan kadar gula yang rendah tetapi tetap lezat untuk disantap. Produk utamanya yaitu Soba Cake. Soba Cake merupakan makanan sehat pengganti makanan kekinian yang terbuat dari tepung soba (buckwheat flour), dimana tepung soba memiliki nilai indeks glikemik yang rendah sehingga aman bagi masyarakat terutama bagi penderita diabetes.

Diaeats/ Soba Cake oleh Diaeats Company

BUSINESS MODEL CANVAS

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : TicTacTeam
Sub tema : Usaha/Industri Kuliner
Nama Bisnis/Produk : Tac-pokki

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

Kanker kolorektal merupakan penyakit pertumbuhan sel secara abnormal di jaringan sistem gastrointestinal dan di Indonesia kanker jenis ini menempati urutan keempat dalam kategori jumlah penderita. Kanker kolorektal dapat dicegah sejak dini dengan mengonsumsi makanan kaya serat. Penelitian mengemukakan bahwa ampas tahu dan rumput laut memiliki komposisi yang kaya akan serat pangan, sehingga baik dikonsumsi dalam menjaga kesehatan kolon. Oleh karena itu, Tac-pokki berinovasi dengan mengkombinasikan kedua bahan tersebut untuk menciptakan sebuah olahan makanan dengan kandungan serat yang tinggi. Tac-pokki merupakan produk makanan tinggi serat dalam rupa teokbokki cup berbasis ampas tahu dan rumput laut (*Eucheuma cottonii*). Produk ini dapat dikonsumsi 3-4 kali dalam seminggu yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan serat dalam tubuh dan sekaligus berfungsi sebagai pencegah kanker kolorektal. Cara penyajiannya, yaitu masukkan air mendidih 50 mL ke dalam 1 kemasan Tac-pokki seberat 150 gram, kemudian tambahkan saus dan aduk hingga merata. Terakhir tutup menggunakan penutup kemasan dan tunggu selama 5-7 menit. Pengemasan produk Tac-pokki menggunakan kemasan plastik vakum sebagai kemasan primer dan wadah aluminium foil sebagai kemasan sekunder. Setiap kemasan Tac-pokki terdiri dari 1 bungkus saus dan 1 bungkus kue beras. Kemasan didesain untuk mudah dibawa dalam perjalanan jauh, sehingga konsumen dapat memasak Tac-pokki dengan air mendidih. Desain kemasan dibuat minimalis, eye catching, dan inovatif agar dapat meningkatkan daya beli.

Tac-pokki oleh TicTacTeam

BUSINESS MODEL CANVAS

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : Pedesin
Sub tema : Usaha/Industri Kuliner
Nama Bisnis/Produk : Pedesin Donk

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

Pedesin Donk merupakan sebuah ide bisnis yang bergerak di bidang kuliner dengan konsep memadukan berbagai snack dalam satu kemasan dalam varian rasa gurih dan pedas dengan irisan daun jeruk mulai dari level 0 sampai 5. Di dalam satu kemasan terdapat lima jenis snack yang dapat dipilih berdasarkan keinginan konsumen dengan pilihan varian, seperti basreng, kripik kaca, seblak kering, makaroni, siomay kering, keripik singkong, kacang kara, keripik tempe, kerupuk kulit, dan mie kering. Pedesin Donk yang memiliki slogan "Rasakan kenikmatan dalam satu kemasan" ini memberikan warna baru dalam bisnis kuliner snack di Indonesia. Bisnis ini memiliki target market, diantaranya yaitu laki - laki dan perempuan yang berusia 12 sampai 35 tahun, dengan fokus pemasaran di Pulau Jawa, khususnya wilayah Jabodetabek. Memiliki pendapatan Rp300.000 - Rp3.000.000 per bulan dan kami juga menargetkan produk bagi para penyuka camilan, penyuka makanan gurih dan pedas.

Pedesin Donk oleh Pedesin

BUSINESS MODEL CANVAS

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : Squadron
Sub tema : Usaha / industry kuliner
Nama Bisnis/Produk : Congcaff (Pancong Caffe)

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan telah membawa banyak kemajuan di berbagai aspek kehidupan manusia. Berbagai alat dan teknologi canggih semakin mengiringi kehidupan manusia modern. Akibatnya, hal-hal tradisional mulai terabaikan dan terlupakan dalam rangka beradaptasi menjadi manusia modern. Salah satu contohnya adalah makanan tradisional yang kini mulai terlupakan karena membutuhkan waktu yang cukup lama untuk disiapkan dan disajikan jika dibandingkan dengan makanan – makanan cepat saji yang saat ini ada di mana-mana. Oleh sebab itu banyak pengusaha yang mulai berlomba - lomba melakukan transformasi makanan tradisional untuk dapat bersaing di dunia modern saat ini, dengan menawarkan inovasi-inovasi baru yang membuat jajanan tradisional tidak kalah menarik dengan makanan cepat saji yang banyak diminati oleh masyarakat saat ini.

Kue pancong adalah salah satunya, kue yang memiliki bentuk seperti kue pukis ini telah mengalami transformasi menjadi salah satu makanan modern yang cukup diminati saat ini. Jika dahulu kue pancong hanyalah sebuah makanan dengan rasa original yang terbuat dari campuran tepung terigu, gula, dan telur dengan taburan kelapa di atasnya, kini kue Pancong memiliki berbagai varian rasa dan topping, seperti rasa pandan, teh hijau, stroberi dan berbagai pilihan topping seperti oreo, keju, cokelat, dan bahkan es krim

Rasa yang nikmat namun tetap sehat dengan penyajian yang cepat membuka peluang usaha yang cukup menjanjikan dengan pengoperasian yang cukup sederhana dan memiliki sasaran konsumen yang begitu luas. Dengan alasan-alasan tersebut kami berniat membuka usaha cafe kue pancong aneka rasa dengan nama usaha congcaff

CongCaff (Pancong Caffe) oleh Squadron

Business Model Canvas

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid"

Nama Tim : Vrozzzer
Sub Tema : Kuliner
Nama Produk : Oilena

Deskripsi singkat inovasi bisnis

Minyak merupakan kebutuhan pokok yang terus meningkat setiap tahunnya. Baru-baru ini masyarakat gempar dengan harga minyak yang melambung tinggi. Menurut cnnindonesia.com, harga minyak goreng kemasan melonjak berkisar harga Rp20.000-Rp26.000/liter dari harga normal yang berkisar Rp14.000/liter. Harga ini tentunya membuat masyarakat menengah kebawah kewalahan. Terlebih lagi ekonomi masyarakat akibat pandemi belum sepenuhnya pulih. Jika minyak semahal ini maka produsen minyak akan semakin kaya dan masyarakat semakin miskin. Sebagian dari masyarakat bahkan menggunakan minyak bekas berkali-kali. Hal ini menyebabkan terbentuknya asam lemak bebas, senyawa karbonil dan peroksida yang dapat menyebabkan keracunan kronis pada manusia (Hidayati et al., 2016).

Oleh karena itu perlu adanya langkah untuk penghematan minyak goreng namun tetap ramah terhadap kesehatan. Maka dari itu, OILENA hadir sebagai solusi keresahan masyarakat

Oilena oleh Vrozzzer

BUSINESS MODEL CANVAS

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : Leiden
Sub tema : Usaha/Industri Kuliner
Nama Bisnis/Produk : Dapur Nusantara

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

Dapur nusantara merupakan suatu usaha yang menggunakan sistem ghost kitchen dalam penerapannya. Ghost kitchen adalah sistem industri kuliner berupa menyiapkan makanan khusus pengiriman berdasarkan resep dan konsep masakan dari suatu bisnis kuliner yang telah melakukan kerja sama. Sistem ini dipilih karena memungkinkan para pelaku bisnis kuliner untuk memulai atau mengembangkan bisnis dengan modal lebih murah dan lebih cepat terutama di masa pandemi Covid-19. Dengan menerapkan sistem ini, tentunya pemilik bisnis kuliner dari berbagai daerah dapat dengan mudah mengembangkan bisnisnya di lokasi strategis seperti jabodetabek. Dapur Nusantara berfokus dalam *Traditional food brand* dengan harapan dapat menjadi alternatif pilihan F&B di tengah populernya makanan dan minuman kekinian. Pemilihan makanan khas nusantara bertujuan untuk meningkatkan kembali minat masyarakat akan makanan khas nusantara. Tentunya ide bisnis ini sangat berpotensi untuk berkembang dan menjadi momentum bangkitnya perekonomian di era Pandemi Covid-19.

Dapur Nusantara oleh Leiden

BUSINESS MODEL CANVAS DORMITORY CONTEST 2022

Nacama

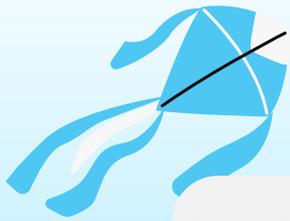
"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama tim : Alicante Company
Sub tema : Bisnis Kuliner
Nama Bisnis /Produk : Nacama

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

Nacama (*banana cacao macaron*) merupakan produk inovasi unggulan dari Alicante Company yang menghadirkan macaron sehat dengan harga terjangkau sebagai solusi dari lingginya angka penderita penyakit jantung di Indonesia. Produk Nacama berbahan dasar tepung *oatmeal*, buah pisang, buah kakao, buah naga, kulit buah pisang, dan stevia. Produk Nacama memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan jantung melalui kandungan serat, antioksidan, dan antiinflamasi yang tinggi serta rendah gula dan rendah kalori. Proses produksi Nacama dilakukan sesuai standar pengolahan makanan dan berbasis *zero waste* untuk mengurangi limbah sisa produksi. Produk Nacama dikemas secara menarik dan edukatif dengan penambahan kartu edukasi kesehatan yang dilengkapi *QR Code*. Produk Nacama memiliki target pasar yang luas dengan berbagai segmentasi demografi, psikografi, dan geografi. Produk Nacama memiliki keuntungan yang sangat besar dan dapat menjadi bisnis yang tangguh di era Pandemi Covid-19 serta berkontribusi bagi pemulihan ekonomi nasional.

Nacama oleh Alicante Company



BUSINESS MODEL CANVAS

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : Ashiap Team
Sub Tema : Usaha/Industri Teknologi
Nama Bisnis/Produk : Lumbungin.id

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

Agrikultur adalah tonggak bangsa. Akan tetapi, harga komoditas yang dibebankan terhadap petani (seperti kasus harga wortel anjlok) seringkali mengalami penurunan sehingga tidak mendukung bidang agrikultur Indonesia (Republika 2022). Oleh karena itu, petani Indonesia perlu didukung agar sejahtera sehingga dapat mencapai visi dan misi Indonesia Emas 2045 tanpa krisis pangan. Lumbungin.id hadir sebagai solusi untuk menangani urgensi dari krisis tersebut. Lumbungin.id memiliki fitur-fitur yang dapat membantu segi perekonomian petani seperti L-Sales Forecasting, L-Sales Data and Statistics, L-Profit Calculation, L-Survey, L-Agrinews, dan *business tips* yang dapat menambah wawasan bisnis bagi para petani. Dalam prosesnya, Lumbungin.id menggunakan metode analisis multivariat regresi sehingga analisis dan perhitungan kredibel, terpercaya, dan *up-to-date*.



Lumbungin.id
 oleh Ashiap Team

BUSINESS MODEL CANVAS

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : Baswara
Nama Produk : WasteAway
Tema : Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19
Subtema : Usaha/Industri Teknologi

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

WasteAway adalah sebuah aplikasi 4 in 1 yang melayani seputar sampah serta pengolahannya. Aplikasi layanan ini akan ditargetkan pada wilayah jabodetabek karena sebagai daerah pusat diharapkan daerah ini bisa diselesaikan terlebih dahulu mengenai permasalahan sampah. Lalu, aplikasi ini juga merupakan aplikasi layanan sampah pertama yang tidak hanya melayani dalam penyaluran sampah, namun juga membantu dalam penjualan produk hasil limbah serta menjual kembali hasil sampah dan juga aplikasi ini memiliki empat (4) fitur yaitu waste-clean, waste-back, waste-shop, dan waste-info.

WasteAway
 oleh Baswara



BUSINESS MODEL CANVAS

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : Tim Genos
Sub tema : Usaha/Industri Teknologi
Nama Bisnis/Produk : Waralaba.in : Platform penghubung antara franchisor dengan franchisee

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

Waralaba.in hadir sebagai platform penghubung antara Franchisor dengan Franchisee yang berfokus pada pengembangan bisnis serta pemasaran.

Di samping itu Waralaba.in merupakan sebuah e-commerce yang bekerja sama dengan berbagai bidang Franchisor, yang tentunya menjadi daya tarik tersendiri untuk calon Franchisee. Waralaba.in menjadi wujud konkret kontribusi pemuda dalam meningkatkan kesejahteraan ekonomi. Melihat tingginya minat milenial dan generasi Z untuk menjadi Pebisnis, Waralaba.in yakin dapat memfasilitasi keinginan tersebut.

Dengan Waralaba.in, berbisnis menjadi lebih mudah dan menguntungkan serta #CalonFranchisee menjadi semakin berkembang di Indonesia.

Waralaba.in : Platform penghubung antara franchisor dengan franchisee oleh Ashiap Team

Business Model Canvas

Dormitory Contest 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"



Nama Tim : Ratna Atika Huwaida, Muhammad Aditya Resqiyanto, Alfiah Ariani
Sub tema : Usaha/Industri Teknologi
Nama Bisnis/Produk : Construire : Aplikasi Konstruksi Digital

Pandemi mengakibatkan banyak orang kehilangan pekerjaannya tak terkecuali para tukang bangunan harian. Covid 19 membatasi pergerakan manusia dan membuat aplikasi digital menjadi bagian penting dari kehidupan masyarakat. Hal ini menjadi peluang untuk membangun platform berbasis digital guna meningkatkan perekonomian masyarakat. Maka dari itu kami menciptakan Construire, yaitu aplikasi one stop service yang lengkap dan praktis di bidang konstruksi yang menyediakan semua kebutuhan dalam membangun dan merenovasi bangunan dengan menyediakan fitur cari tanah, desain bangunan, konsultan proyek, tukang bangunan, dan toko bangunan. Aplikasi ini dapat membantu mengefektifkan proses pembangunan para pengguna jasa dan membantu para penjual barang /jasa konstruksi mempromosikan barang dan branding dengan upload portofolio atau hasil pekerjaan mereka serta dapat menjadi solusi untuk menurunkan tingkat pengangguran karena menyediakan banyak lapangan kerja untuk arsitek, tukang, konsultan, dan para pemilik toko bangunan sehingga aplikasi ini dapat menjadi jawaban dari tantangan bonus demografi Indonesia Emas di tahun 2045.

Construire : Aplikasi Konstruksi Digital oleh Ratna Atika H, Muhammad Aditya R, Alfiah Ariani

BUSINESS MODEL CANVAS

DORMITORY CONTEST 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid 19"

Nama Tim : Azura
Sub tema : Usaha/Industri Teknologi
Nama Bisnis/Produk : TemanMentee

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis

Sebagian besar dari mahasiswa mengalami kesulitan pada masa awal perkuliahan. Dikarenakan tidak hanya suasana kelas dan adaptasi baru, namun juga disebabkan oleh materi pembelajaran yang semakin kompleks dengan waktu penjelasan terbatas, serta tingkat kesulitan soal-soal yang semakin tinggi membuat tidak sedikit mahasiswa mengalami kesulitan pada awal perkuliahan. Berdasarkan latar permasalahan inilah, kami Tim Azura menghadirkan inovasi sebuah aplikasi belajar terkhusus untuk para mahasiswa di seluruh Indonesia dengan mata kuliah yang relevan guna membantu proses belajar menjadi lebih mudah. Aplikasi tersebut bernama TemanMentee. Pengguna TemanMentee akan ditemani oleh mentor yang berpengalaman dan kompeten di bidangnya. Para mentor akan mengajari dan membantu kesulitan para pengguna dalam belajar. Selain itu, aplikasi TemanMentee dilengkapi oleh fitur-fitur yang dirancang sedemikian rupa dengan interaktif guna mempermudah pemahaman materi serta menumbuhkan semangat belajar baru bagi seluruh pengguna. Melalui aplikasi ini, kami berharap kesulitan akan belajar serta kekhawatiran akan kegagalan studi mahasiswa dapat berkurang dan teratasi.

TemanMentee oleh Azura

Business Model Canvas Dormitory Contest 2022

"Bangkitkan Ekonomi di Era Pandemi Covid-19"

Nama Tim : Techfindom Team
Subtema : Usaha/Industri teknologi
Nama Bisnis/Produk : Stuner.co

Deskripsi Singkat Inovasi Bisnis :

Stuner.co merupakan inovasi digital study planner and lifestyle management yang mencakup *study tracker*, *daily activities*, *healthy planner*, *financial tracker/planner* dan lainnya berupa pilihan template *plan* profesional. Stuner.co berinovasi untuk membangkitkan ekonomi dan pola hidup di era pandemi dan pasca pandemi berbasis *digital planner management* seperti merekam berbagai rencana kegiatan, *study and work management*, mengatur keuangan dan investasi, mengatur pola hidup dan manajemen kesehatan. Dengan adanya inovasi Stuner.co, para penggunanya dapat dengan mudah membiasakan untuk mengatur pola hidup menjadi lebih terstruktur dan teratur.

Stuner.co oleh Techfindom Team

An illustration of an underwater cave. The cave walls are dark brown and textured, with stalactites hanging from the ceiling. The water is a vibrant blue. In the center, a large yellow number '4' is displayed. Below it, the text 'LOMBA ARTIKEL OPINI' is written in bold, yellow, sans-serif capital letters. In the bottom left corner, a scuba diver in a blue wetsuit and mask is swimming. The scene is populated with various marine life: two jellyfish, several fish of different sizes, a sea turtle, and some coral-like structures. Bubbles are rising from the diver.

4

**LOMBA
ARTIKEL
OPINI**



Digital Empathy : Sebuah Transformasi Makna Empati di Era Medsoskrasi

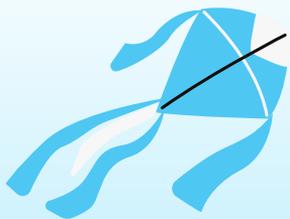
oleh Andra Dihat Putra

Dunia digital saat ini mengambil peran penting dalam berjalannya kehidupan kita di dunia nyata. Tak bisa dipungkiri lagi, berbagai fenomena di media sosial saat ini nyatanya telah berdampak pada berbagai aspek kehidupan termasuk didalamnya adalah pada sistem demokrasi dan bukan tidak mungkin hal ini bisa menimbulkan potensi krisis lanjutan yang mengarah pada konflik multidimensi. Pada era dewasa ini, sistem demokrasi di dunia saat ini sangat berpotensi untuk bertransformasi menjadi "Medsoskrasi". Medsoskrasi diartikan sebagai sebuah sistem kehidupan yang ditegakkan berlandaskan pada apa yang ditegakkan melalui media sosial (*medsos*) yang didalamnya kekuasaan tertinggi (*kratos*) bukan lagi berada di tangan masyarakat/rakyat (*demos*) melainkan ada di tangan para pengguna sosial media (*medsos*). Hal ini kembali mengindikasikan sekaligus menggambarkan betapa kuatnya peran media sosial dalam kehidupan berbangsa dan bernegara di tengah pesatnya era digital saat ini.

Dalam kehidupan era medsoskrasi ini, banyak berlangsung berbagai praktik-praktik manipulasi fakta, angka, data, *cyber bullying*, ujaran kebencian hingga hoax dan fitnah. Pada mekaisme di era ini, berbagai etika dan moralitas disingkirkan dari kehidupan bermasyarakat digital yang kemudian jelas hal ini merupakan sebuah bom waktu yang suatu saat mampu meledak dan mengakibatkan berbagai kejahatan di dalam media sosial masyarakat. Lebih jauh, proses kehidupan di era ini mengandung lebih banyak percakapan di ruang virtual yang banyak mengandung unsur emosional, tertutup dan bahkan berdimensi satu. Hal ini jelas menjadi sebuah ancaman karena pada hakikatnya ruang publik haruslah bersifat substansif, rasional, bebas dan emansipatoris (Habermas 1962).

Dalam problematika ini, perlu diciptakannya mekanisme kehidupan digital yang mengandung azas-azas substansional dari sistem demokrasi yang riil.



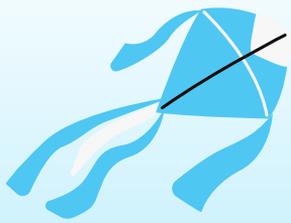


Sistem demokrasi yang didalamnya terdapat banyak hak kebebasan bersuara, kebebasan untuk mendapatkan dukungan secara moral maupun moriil serta kebebasan untuk melakukan berbagai hal yang mereka yakini. Dalam hal ini, empati perlu bertransformasi lebih jauh lagi menjadi digital empathy untuk dapat masuk dan menjelma menjadi sebuah peran penting dalam hidup dan berjalannya kehidupan masyarakat secara digital untuk dapat menciptakan harmoni diantara masyarakat baik digital maupun nyata.

Konsep digital empati saat ini tengah berada di jalur yang tepat. Mekanisme empati secara digital ini mulai mendapat atensi yang besar khususnya pada momentum pandemi covid 19 di berbagai kalangan masyarakat terkhusus di kalangan usia muda. Hal ini dapat kita lihat secara nyata bahwa mulai bermunculan gerakan massal untuk memerangi berbagai bentuk penindasan yang ada di media sosial. Selain itu, banyak juga gerakan-gerakan yang berbasis digital bermunculan sebagai bentuk perlawanan atas ketidakadilan konsep medsoskrasi yang dilandasi oleh adanya rasa empati dan simpati terhadap sesama manusia.

Selain berkembangnya spirit kebersamaan di media sosial, keberhasilan konsep digital empathy ini juga didukung dengan hadirnya berbagai platform digital yang berbasis kepedulian terhadap sesama sebagai upaya perwujudan rasa empati terhadap sesama manusia yang dilakukan secara digital (*digital empathy*). Sebut saja platform-platform *crowdfunding* (galang dana) seperti kitabisa, amartha, kolase dan ayopeduli. Dalam aktualisasinya, berbagai platform ini dihadirkan sebagai bentuk perlawanan akan ketidakadilan yang ada yang kemudian dipadukan dengan kepedulian masyarakat yang diwujudkan dalam sebuah gerakan masyarakat yang berbasis pada bidang sosial untuk membantu banyak masyarakat yang membutuhkan.





Berbagai upaya dalam menciptakan ruang aman bagi sesama tentu belum selesai sampai pada kedua hal tersebut. Karena pada dasarnya, hal tersebut hanya bisa terjadi jika ada campur peran dari masyarakat khususnya generasi muda. Kita, sebagai mahasiswa dan generasi muda dituntut untuk mampu memahami konsep empati secara komprehensif sehingga dalam pengaplikasiannya, konsep empati ini dapat berjalan beriringan bersama dengan berkembangnya ilmu teknologi khususnya pada bidang komunikasi. Sehingga, dengan terciptanya spirit generasi muda dalam membawa perubahan ini akan mampu menciptakan ruang digital maupun ruang kehidupan bermasyarakat yang lebih aman, nyaman dan juga memenuhi nilai-nilai demokrasi.





Menebar Virus Empati ditengah Badai Pandemi

oleh Aulia Rizky Nugraheni

Terhitung sejak akhir awal tahun 2020, wabah Covid-19 mulai menyerang negara kita. Disusul dengan ditetapkannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), membuat masyarakat Indonesia kelimpungan. Rasa khawatir terpapar penyakit mematikan diiringi dengan turunnya pendapatan karena kehilangan pekerjaan akibat Covid-19, menambah tekanan psikologi yang buruk. Kondisi pandemi saat ini benar-benar memberi dampak buruk untuk apapun dan siapapun, terutama kondisi mental serta cara masyarakat bersosialisasi. Saling curiga dan mementingkan diri sendiri karena ketakutan akan penyakit tersebut mengurangi rasa sosial. Sikap empati dengan perbuatan tolong menolong antar lapisan masyarakat sangat dibutuhkan untuk melewati derita pandemi Covid-19 ini. Dikutip dari pfimegalife.co.id, kasus positif Covid-19 di Indonesia pertama kali dikabarkan pada Maret 2020. Dua orang warga Depok yang didapati positif terinfeksi virus corona setelah melakukan kontak langsung dengan warga negara Jepang. Sejak temuan kasus positif pertama itu, jumlah orang Indonesia yang terinfeksi Covid-19 terus bertambah. Banyak upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengurangi kasus Covid-19, mulai dari pembatasan sosial, hingga kini telah tercipta vaksin untuk Covid-19. Tetapi upaya-upaya tersebut belum menjadi jawaban dari permasalahan dunia ini. Orang yang sudah mendapatkan vaksin masih bisa terpapar virus ini.

Di tengah wabah Covid-19, muncul satu fenomena sosial yang berpotensi memperparah situasi, yakni stereotype sosial atau asosiasi negatif terhadap seseorang atau sekelompok orang yang mengalami gejala atau menyandang penyakit tertentu. Mereka diberikan labeli, didiskriminasi, diperlakukan berbeda, bahkan mengalami pelecehan status karena terpapar dengan sebuah penyakit. Sehingga semua orang berusaha mempertahankan agar tidak terpapar virus ini, menimbulkan rasa curiga antar sesama dan diskriminasi terhadap orang yang terpapar virus ini.



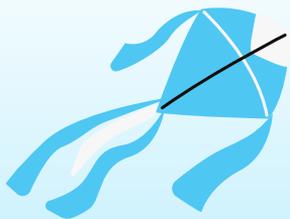


Ditengah keadaan terpuruk ini, ternyata tidak membuat pudar rasa empati dalam diri masyarakat Indonesia, tetapi sebaliknya. Dibalik banyaknya orang yang suka mendiskrimina, ternyata masih banyak masyarakat yang bersukarela membantu, pasien Covid-19 yang melakukan isolasi mandiri dirumah. Mulai dari memberi makanan, obat, atau bahkan melakukan panggilan suara atau video untuk sekedar menghibur tetangganya yang sedang sakit, merupakan bentuk-bentuk kecil dari rasa empati.

Di awal masa pandemi ini banyak orang khawatir tentang teknologi yang berkembang membuat orang-orang akan kehilangan rasa empatinya. Hal itu justru ditepis oleh banyak peristiwa tidak terduga semasa pandemi ini, salah satunya yaitu dinobatkannya Indonesia sebagai negara paling dermawan di dunia menurut Charities Aid Foundation (CAF) World Giving Index 2021. Hal tersebut selaras dengan data donasi online yang dirilis oleh Kitabisa, platform galang dana dan donasi online, bahwa sepanjang 2021 tercatat lebih dari 3 juta donatur berdonasi via aplikasi Kitabisa, yang membantu lebih dari 36.000 galang dana sosial, yang didonasikan ke berbagai macam lapisan masyarakat. Terbukti bahwa teknologi yang semakin maju justru menjadi tempat untuk orang-orang menyalurkan rasa empatinya.

Bangsa Indonesia memiliki keberagaman budaya dan nilai gotong royong, didalamnya terkandung pula empati sebagai cermin sikap saling memahami dan mampu merasakan keadaan yang dialami oleh oranglain. Sikap empati sangat dibutuhkan pada situasi genting pandemi saat ini, perubahan besar membuat seluruh dunia khususnya Indonesia harus terbiasa dengan pola kehidupan baru seperti ini, kebiasaan baru dalam menarapkan protokoler kesehatan agar kita semua dapat kembali seperti keadaan sebelumnya. Kekhawatiran dan kecemasan dirasakan masyarakat karena dampak terjadinya pandemi yang sudah berlangsung hampir dua tahun lamanya, berbagai macam perubahan tentunya membuat orang berfikiran untuk bisa mempertahankan hidup dengan berbagai upaya dan caranya masing-masing. Upaya tersebut harus disertai dengan kesadaran saling memberikan dukungan, memperkuat rasa persatuan agar dapat melewati pandemi.





Menebar virus empati akan mengurangi dampak-dampak negatif dari pandemi Covid-19. Mulai dari memberi makanan, obat, atau bahkan melakukan panggilan suara atau video untuk sekedar menghibur tetangganya yang sedang sakit, merupakan bentuk-bentuk kecil dari rasa empati.

Di awal masa pandemi ini banyak orang khawatir tentang teknologi yang berkembang membuat orang-orang akan kehilangan rasa empatinya. Hal itu justru ditepis oleh banyak peristiwa tidak terduga semasa pandemi ini, salah satunya yaitu dinobatkannya Indonesia sebagai negara paling dermawan di dunia menurut Charities Aid Foundation (CAF) World Giving Index 2021. Hal tersebut selaras dengan data donasi online yang dirilis oleh Kitabisa, platform galang dana dan donasi online, bahwa sepanjang 2021 tercatat lebih dari 3 juta donatur berdonasi via aplikasi Kitabisa, yang membantu lebih dari 36.000 galang dana sosial, yang didonasikan ke berbagai macam lapisan masyarakat. Terbukti bahwa teknologi yang semakin maju justru menjadi tempat untuk orang-orang menyalurkan rasa empatinya.

Bangsa Indonesia memiliki keberagaman budaya dan nilai gotong royong, didalamnya terkandung pula empati sebagai cermin sikap saling memahami dan mampu merasakan keadaan yang dialami oleh oranglain. Sikap empati sangat dibutuhkan pada situasi genting pandemi saat ini, perubahan besar membuat seluruh dunia khususnya Indonesia harus terbiasa dengan pola kehidupan baru seperti ini, kebiasaan baru dalam menarapkan protokoler kesehatan agar kita semua dapat kembali seperti keadaan sebelumnya. Kekhawatiran dan kecemasan dirasakan masyarakat karena dampak terjadinya pandemi yang sudah berlangsung hampir dua tahun lamanya, berbagai macam perubahan tentunya membuat orang berfikir untuk bisa mempertahankan hidup dengan berbagai upaya dan caranya masing-masing. Upaya tersebut harus disertai dengan kesadaran saling memberikan dukungan, memperkuat rasa persatuan agar dapat melewati pandemi. Menebar virus empati akan mengurangi dampak-dampak negatif dari pandemi Covid-19.





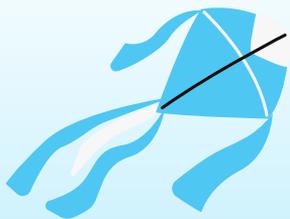
Aktualisasi Empati di Masa Pandemi COVID-19 Melalui Vaksinasi Lengkap dan Booster

oleh Gilang Ramdani

Pandemi virus COVID-19 terjadi di seluruh bagian dunia, termasuk Indonesia. Pemerintah Indonesia masih berjuang melawan pandemi dan terus beradaptasi ketika negara-negara maju lain sudah menerapkan bebas masker untuk masyarakatnya. Semakin dewasa pandemi, semakin banyak pembaruan varian atau rekombinan virus COVID-19 yang muncul dan lebih berbahaya. Beberapa varian terbaru tersebut diantaranya *Omicron* dan *XE*. Varian *XE* dari kutipan covid19.go.id berdasarkan penelitian WHO merupakan virus rekombinan dari 2 varian *Omicron* sebelumnya. Pemerintah dan tenaga medis berupaya sekuat tenaga untuk mengatasi penyebaran dan pembaruan virus COVID-19 walaupun tetap terjadi penambahan jumlah kasus yang membuat pandemi virus ini tidak mudah berakhir begitu saja. Banyak negara yang telah melakukan sistem lockdown di wilayahnya termasuk Indonesia yang beberapa kali melakukan sistem PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat Indonesia) demi mengurangi penyebaran wabah virus COVID-19.

Dilansir dari pfimegalife.co.id, laporan kasus positif Covid-19 di Indonesia pertama kali ditemukan pada Maret 2020. Dua orang pertama terinfeksi virus corona adalah warga Depok, Jawa Barat setelah melakukan kontak dengan WNA Jepang. Sejak temuan kasus positif pertama, jumlah terkonfirmasi positif virus COVID-19 di Indonesia terus bertambah hingga 2 tahun belakangan ini. Berdasarkan data dari kemkes.go.id hingga Sabtu (16/4/2022), jumlah orang yang terinfeksi COVID-19 di seluruh Indonesia telah mencapai 6.043.394, meninggal sebanyak 155.822 orang, dan 67.032 masih dirawat (positif aktif), serta 5.820.540 orang dinyatakan sembuh. Berdasarkan data tersebut menunjukkan kasus positif virus COVID-19 masih terbilang besar walaupun pemerintah sudah melakukan *lockdown* atau PPKM. Oleh karena itu, diterapkanlah wajib vaksinasi lengkap dan *booster* untuk mencegah laju penularan virus yang menyebar di masyarakat.

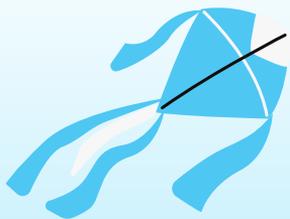




Pelaksanaan vaksin masih menjadi pro dan kontra di kalangan masyarakat. Hal tersebut yang membuat laju program vaksinasi menjadi lambat. Sehubungan dengan itu, hoax dan disinformasi yang tersebar membuat masyarakat takut dan cemas akan pelaksanaan program vaksinasi, khususnya efek samping dari vaksin tersebut. Memang setiap orang berhak memilih pelayanan kesehatan sesuai keinginan dan tanpa paksaan, namun hal ini seharusnya tidak menjadi alasan untuk menolak program vaksinasi. Mungkin saja orang yang menolak dengan alasan tetap sehat walau tidak melakukan vaksinasi sebelumnya telah terpapar virus, hanya saja tidak dilakukan Swab tes PCR/Antigen. Menurut Gandriani (2021) orang-orang yang menolak vaksinasi bisa saja menularkan virus kepada orang lain yang tidak memiliki imun yang kuat sehingga dapat membahayakan lingkungan sekitarnya dan berpotensi menjadi pembunuh bagi orang lain.

Hoax terkait efek samping vaksin semakin banyak tersebar dikalangan masyarakat yang akhirnya membuat masyarakat enggan melakukan vaksinasi. Penggunaan vaksin memang memiliki beberapa efek samping, diantaranya sakit atau bengkak di tempat suntikan, kelelahan, sakit kepala, nyeri otot, menggigil, dan nyeri sendi. Efek samping ini biasanya ringan dan biasanya hilang dalam satu atau dua hari. Belum ada saat ini laporan seseorang meninggal diakibatkan oleh vaksinasi. Jika mengalami rasa sakit di tempat suntikan atau demam, sakit kepala atau tubuh merasa sakit setelah vaksinasi, parasetamol atau ibuprofen dapat meringankan gejala tersebut. Pembengkakan di tempat suntikan dapat diringankan gejalanya menggunakan kompres dingin (Nugroho 2021). Selain itu, apabila seseorang mengalami efek samping yang parah seperti alergi atau efek samping lain yang tidak diharapkan, tenaga medis dan pemerintah sigap membantu.



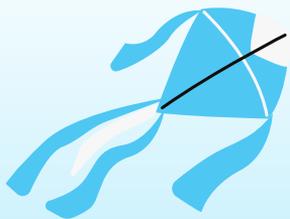


Berdasarkan informasi resmi dan kesiagaan tenaga medis dan pemerintah hendaknya kita tidak mudah terprovokasi dan cemas akan efek samping dari program vaksinasi. Pemerintah harus lebih sigap lagi dalam penanganan hoax dari berabagi isu kesehatan, khususnya Kemenkes dan Kominfo. Apabila hoax terus tersebar maka program vaksinasi akan terhambat dan pandemi akan semakin lama menjajah negara bahkan dunia. Oleh karena itu, demi mengakhiri pandemi ini salah satu solusinya adalah melakukan vaksinasi lengkap dan booster beserta filterisasi dan mawas diri akan berita hoax terkait virus COVID-19 dan vaksin. Dengan begitu, diri sendiri akan mendapatkan imunitas dengan tujuan tidak terpapar dan tidak memaparkan virus ke orang lain dan menambah jumlah kasus positif COVID 19.

Vaksin yang sudah beredar di tengah masyarakat diantaranya adalah Astrazeneca, Sinovac dan Pfizer. Penerima vaksin pertama adalah Presiden Republik Indonesia, Joko Widodo. Perlakuan Joko Widodo sebagai presiden mencerminkan bahwa vaksinasi perlu dilakukan, baik yang sudah terjangkit ataupun belum. Pelaksanaan vaksin juga mendorong penanganan pandemi sebagai sebagai salah satu aktualisasi empati kepada pemerintah dan tenaga medis untuk mengakhiri pandemi. Maka dari itu, sebaiknya program vaksinasi sedari awal seharusnya tidak ditolak oleh masyarakat mengingat vaksinasi merupakan langkah pamungkas untuk memutus rantai penularan virus COVID-19. Sampai bulan April 2022, sudah terdapat 3 tahap vaksin yang perlu dilakukan oleh masyarakat, yaitu vaksinasi pertama 1 dan 2 atau vaksinasi lengkap, kemudian vaksinasi *booster* yang merupakan lanjutan dari vaksinasi sebelumnya.

Dilansir dari laman vaksin.kemkes.go.id berdasarkan data per 15 April 2022 pukul 18.00, total vaksinasi dosis 1 mencapai 18,043,290 dosis atau 95,09%, lalu vaksinasi dosis 2 sebanyak 162,420,786 dosis atau dalam presentase 77,99%.



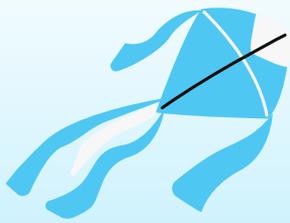


Jauh dari vaksinasi dosis pertama dan kedua, vaksinasi dosis 3 hanya mencapai 14,37% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 29,919,580 dosis. Berdasarkan data tersebut diikuti dengan pembaruan rekombinan virus yang semakin bervariasi, seharusnya masyarakat semakin giat dalam program vaksinasi lengkap sampai ke tahap 3 atau booster. Hal ini dapat dilakukan hanya dengan kesadaran dan empati, tak hanya untuk tenaga medis dan pemerintah, tetapi untuk kepentingan kesehatan bersama. Namun, percepatan laju vaksinasi dosis 3 juga harus sesuai dengan syarat interval antara dosis vaksin terbaru dengan dosis sebelumnya sesuai petunjuk dari pemerintah.

Vaksinasi yang dilakukan tidak hanya memiliki tujuan untuk melindungi diri sendiri melainkan menurut Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional, vaksinasi dilakukan untuk menciptakan suatu kekebalan komunitas atau biasa disebut *herd immunity*. Semua orang dalam lingkup komunitas tersebut juga memiliki hak untuk tetap sehat dan terjaga dari paparan virus. Ditambah, obat untuk virus corona sendiri belum ditemukan dan masih dalam tahap penelitian. Bukankah setiap manusia seharusnya memiliki empati untuk orang sekitarnya khususnya keluarga agar tetap sehat dan tidak terjangkit penyakit. Oleh karena itu, vaksinasi menjadi hal penting untuk mengurangi transmisi virus dan angka kesakitan bahkan kematian akibat virus COVID-19. Pelaksanaan vaksinasi juga menjadi salah satu dukungan untuk tenaga medis dan pemerintah untuk penanganan pandemi menjadi lebih cepat.

Proses percepatan program vaksinasi juga membantu mobilisasi dan aktivitas masyarakat menjadi lebih baik dari kondisi sebelumnya dikarenakan pemberlakuan *lockdown* dan PPKM. Produktivitas dan aktivitas masyarakat akan berbanding lurus dengan meningkatnya laju vaksinasi lengkap dan booster.





Maka, apabila kita bersimpati dengan berharap pandemi ini segera berakhir, salah satu aktualisasi empatinya adalah melakukan vaksinasi lengkap dan booster. Oleh karena itu, pelaksanaan vaksin seharusnya tidak ditunda-tunda melihat semakin dewasa semakin banyak muncul rekombinan dan varian virus COVID-19. Pemerintah juga harus terus meningkatkan pendekatan dan publikasi kepada masyarakat terkait keamanan vaksin khususnya masyarakat pedalaman yang minim informasi. Pemberlakuan wajib vaksin sebagai salah satu syarat administrasi mobilitas dan aktivitas merupakan langkah yang sangat tepat untuk mempercepat laju vaksinasi.

Masyarakat juga tidak perlu takut akan efek samping vaksin dan segala hal yang belum tentu benar terkait vaksinasi. Pemerintah dan tenaga medis menjamin 100% keamanan vaksin. Ketika terjadi gejala setelah vaksinasi pemerintah pun tetap sigap menghadapi hal tersebut. Selain pendekatan ilmiah dan informasi, untuk meningkatkan minat vaksinasi masyarakat, mungkin pemerintah dapat bekerja sama dengan beberapa perusahaan baik BUMN atau swasta untuk memberikan *reward* atau *feedback* berupa output fisik seperti sembako atau *merchandise* ketika seseorang telah melakukan vaksinasi.





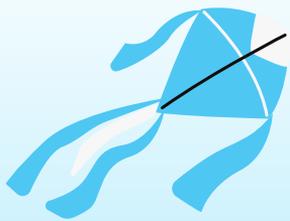
Memupuk Empati pada Mereka yang Terdampak Pandemi

oleh Karlita Anggini

Menurut WHO (2020) Covid -19 pertama kali ditemukan di Wuhan pada Desember 2019. Di Indonesia, kasus pertama Covid-19 ditemukan pada 2 Maret 2020. Virus corona menyebabkan gejala yang ringan, seperti demam dan batuk, dan dapat sembuh dalam beberapa minggu. Tetapi, virus corona dapat menyebabkan masalah kesehatan serius pada kelompok lanjut usia yang memiliki penyakit lain seperti penyakit jantung, tekanan darah, dan diabetes. Selain berdampak pada masalah kesehatan, pandemi Covid-19 juga mengakibatkan kondisi perekonomian menurun dan kehidupan sosial masyarakat terganggu. Saat ini, kasus Covid-19 di Indonesia semakin menurun, berdasarkan data Covid-19, pada 17 April 2022 terdapat tambahan 607 kasus positif. Jumlah ini tidak sebanyak ketika bulan Februari lalu. Menurut data Satgas Penanganan Covid-19, pada 2 Februari 2022 kasus Covid -19 dalam sehari bisa mencapai 17.000.

Pandemi ini menyebabkan pemerintah menerapkan beberapa kebijakan yang melarang masyarakat berkerumun di suatu tempat untuk menekan penyebaran Covid-19. Pembatasan sosial menyebabkan aktivitas ekonomi, sosial, dan pendidikan masyarakat menjadi terganggu. Survei Charta Politika menunjukkan, berkurangnya penghasilan merupakan dampak utama pandemi Covid-19 yang sangat dirasakan masyarakat. Sebanyak 60,3% masyarakat setuju dengan dampak tersebut. Pandemi Covid-19 mengakibatkan sejumlah aktivitas ekonomi harus dibatasi oleh pemerintah untuk menekan laju penyebaran virus corona di masyarakat. Namun, kebijakan tersebut mengakibatkan pendapatan masyarakat menurun. Sebanyak 16,1% responden menilai dampak yang mereka rasakan akibat pandemi adalah kehilangan pekerjaan.

Menurut Sri Mulyani (2020) pertumbuhan ekonomi di Indonesia bisa menurun sampai 0,4 persen. Aktivitas ekonomi menurun karena adanya pembatasan dalam berinteraksi secara langsung.



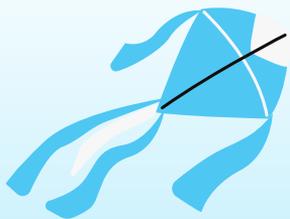
Aktivitas ekonomi yang menurun menyebabkan beberapa perusahaan merugi, hal ini menyebabkan angka pengangguran meningkat. Banyak masyarakat yang menganggur sehingga mereka kesulitan dalam mencari rezeki untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Pengangguran meningkat sebesar 60.000 orang (BPS,2020). Pemerintah berusaha membantu mereka yang terdampak pandemi dengan bantuan dana sosial, namun bantuan tersebut mungkin tidak merata.

Pandemi juga berdampak bagi para pelajar, mereka harus beradaptasi dengan kegiatan belajar mengajar dari rumah menggunakan perangkat elektronik. Namun, banyak pelajar dari kalangan ekonomi bawah yang kesulitan karena tidak mempunyai perangkat elektronik berupa laptop atau gadget. Hal ini tentunya harus diatasi dengan kepedulian atau rasa empati orang sekitar. Seharusnya, pemerintah dan masyarakat menengah atas bekerja sama untuk membantu mengatasi permasalahan pelajar yang terkendala *device* untuk sekolah *online*.

Banyak masyarakat mengalami ketakutan di masa pandemi yang menyebabkan menurunnya kesehatan mental. Kecemasan terhadap diri sendiri dan orang lain semakin meningkat, mereka takut terkena virus corona dan takut menularkannya ke orang terdekat. Kecemasan tersebut bisa merubah pola tidur, pola makan dan pola istirahat yang menyebabkan gangguan konsentrasi (WHO, 2019). Kita dapat membantu menjaga kesehatan mental orang lain dengan menerapkan sikap empati, sikap empati mungkin dapat menyelesaikan masalah seseorang.

Di masa pandemi, kita harus berusaha meningkatkan sikap empati. Menurut Zoll dan Enz (2012) empati adalah kemampuan manusia untuk memahami perasaan dan keadaan orang lain pada situasi tertentu. Dengan empati, kita menjadi lebih peka terhadap situasi dan kondisi yang sedang dialami oleh seseorang.



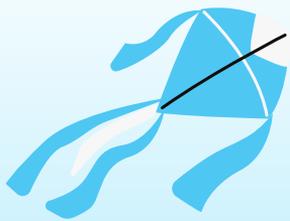


Sikap empati memacu rasa ingin membantu orang sekitar yang sedang kesulitan menghadapi hidup di masa pandemi Covid-19. Empati membuat hubungan sosial semakin erat, yang menyebabkan hati tentram karena kita tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah. Empati membantu kita belajar mengatur dan menahan emosi ketika dalam keadaan yang tidak baik.

Saling memiliki rasa empati di tengah masa pandemi membuat hidup lebih damai, kita bisa membantu orang lain yang terdampak pandemi begitupun sebaliknya, orang lain bisa membantu kita ketika kesulitan. Kita bisa menerima bantuan ketika sedang ada permasalahan berkat rasa empati seseorang. Di masa pandemi, sikap empati sangat penting untuk diterapkan. Contoh sikap empati antara lain kita harus senantiasa menghubungi dokter ketika ada keluarga atau teman yang memiliki gejala virus corona, menanyakan kabar orang yang sedang menjalani isolasi mandiri, memberi semangat kepada kerabat yang positif Covid-19. Selain itu, seperti yang sudah dijeaskan di atas bahwa pandemi sangat menyengsarakan masyarakat di bidang ekonomi. Oleh karena itu, kita harus membantu orang yang perekonomiannya menurun akibat pandemi. Bentuk bantuan yang dapat kita berikan adalah memberikan makanan, memberikan sembako dan penggalangan dana. Hakikatnya, kita semua memerlukan bantuan orang lain agar bisa menjalani hidup sesuai dengan kodrat manusia sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk sosial harus memiliki rasa empati yang tinggi.

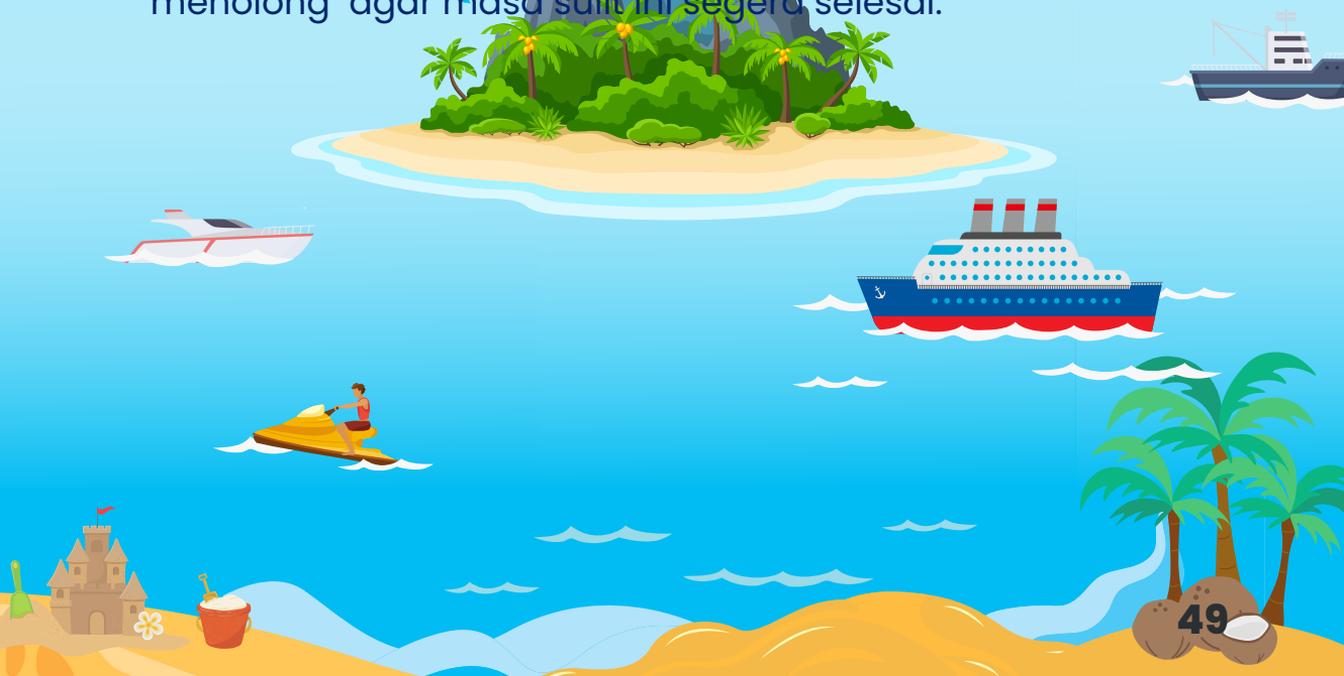
Empati bukan sekedar mengasihani dan merasakan apa yang orang lain rasakan, tetapi empati disertai tindakan untuk membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Sikap empati harus kita pupuk agar tumbuh dengan baik. Memupuk sikap empati dapat dilakukan dengan *self awareness*.





Self awareness adalah kesadaran diri sendiri dalam melakukan dan mengevaluasi tindakan. Seseorang yang mempunyai *self awareness* yang baik akan senantiasa peka terhadap perasaan diri sendiri, lingkungan, dan perasaan orang lain yang nantinya akan menjadi pedoman untuk bertindak dan mengevaluasi diri.

Pada masa pandemi, pemerintah mewajibkan untuk menjaga kesehatan diri sendiri dan kesehatan orang lain dengan menerapkan prinsip 3M yaitu memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan. Orang yang mengetahui dirinya positif Covid-19 harus mengakui dan menyadari bahwa dia harus melakukan isolasi mandiri agar tidak menularkan virus kepada orang lain. Menjaga orang lain agar tidak terkena virus yang sama dengan dia merupakan contoh sikap empati di masa pandemi. Jadi, sikap empati juga harus dimiliki oleh orang yang terkena virus agar virus corona tidak semakin meluas. Sikap empati akan mewujudkan lingkungan yang nyaman dan aman. Empati bisa membawa Indonesia keluar dari pandemi Covid-19, marilah kita pupuk rasa empati dengan *self awareness* demi kepentingan bersama dan demi kemajuan Indonesia. Sudah seharusnya kita sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain memiliki sikap empati terhadap sesama manusia. Di masa pandemi, kita harus saling tolong-menolong agar masa sulit ini segera selesai.





Gerakan Peduli Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19

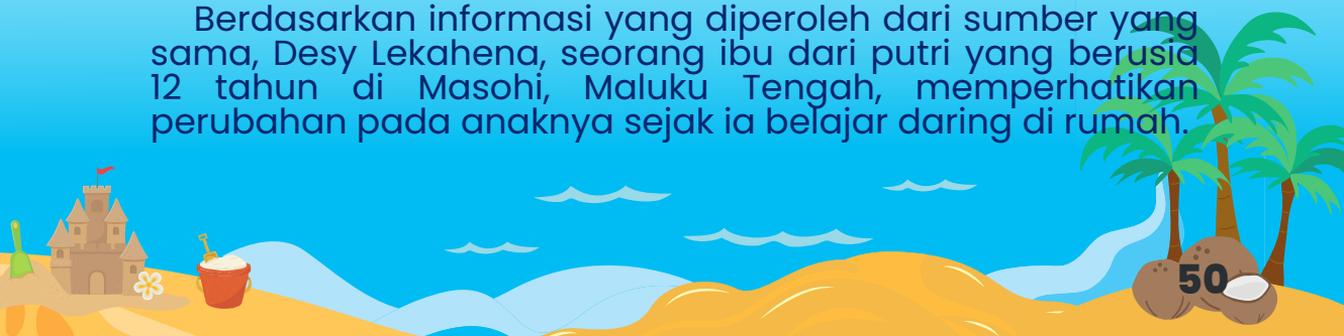
oleh Muhamad Fadili

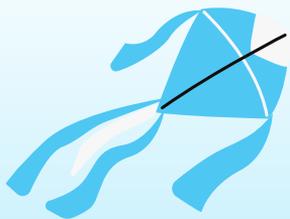
Di tengah masa pandemi ini, pengaruh Covid-19 secara nyata memang sangat terasa oleh masyarakat di seluruh di dunia, termasuk masyarakat Indonesia. Kehadiran pandemi Covid-19 membawa pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan masyarakat. Bukan hanya dari segi fisik, namun juga dari segi kesehatan psikis karena berbagai masalah dan kecemasan yang terjadi. Hal tersebut mengakibatkan adanya kecemasan berlebih pada beberapa orang tertentu karena mereka merasa takut bahwa dirinya akan terpapar Covid-19, terbatas dalam melakukan kegiatan sosial, dan mengalami gejala-gejala Covid-19 yang bahkan dapat menimbulkan kematian.

Dikutip dari www.bbc.com, menurut survei yang diadakan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) terhadap lebih dari 3.200 anak SD hingga SMA pada Juli 2020 lalu, sebanyak 13% responden mengalami gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi ringan hingga berat selama masa "kenormalan baru".

Data yang diambil dengan menyurvei anak-anak di 34 provinsi itu juga menunjukkan presentasi anak perempuan, dengan gejala-gejala yang mengarah pada gangguan depresi, lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki. Gejala emosi yang paling banyak dirasakan responden adalah sedih dan mudah marah. Hasil survei itu juga menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia responden, kemungkinan mengalami gejala depresi semakin tinggi. Selain itu, data menunjukkan bahwa sebanyak 93% responden menunjukkan gejala depresi berada pada rentang 14-18 tahun, sementara 7% responden berada pada rentang usia 10-13 tahun.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari sumber yang sama, Desy Lekahena, seorang ibu dari putri yang berusia 12 tahun di Masohi, Maluku Tengah, memperhatikan perubahan pada anaknya sejak ia belajar daring di rumah.



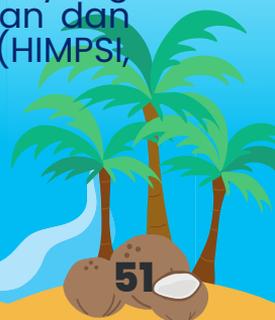


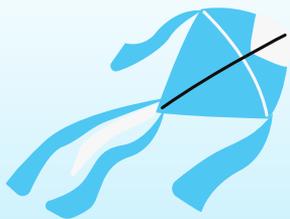
Dia merasa khawatir dengan kondisi emosional anaknya yang terkadang menjadi lebih temperamen karena adanya tekanan belajar daring dan kurangnya bersosialisasi dengan teman-temannya akibat adanya pembatasan sosial.

Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat sejumlah kasus kematian yang diduga terkait dengan depresi anak selama pembelajaran jarak jauh. Pada November tahun 2020, KPAI mencatat ada seorang siswa kelas 12 di sebuah sekolah di Kabupaten Tangerang, yang dirawat di salah satu rumah sakit, lalu dirujuk ke RSJ Grogol, Jakarta Barat, karena diduga mengalami depresi.

Permasalahan kesehatan mental akibat pandemi Covid-19 telah menjadi perhatian pemerintah. Pada penghujung bulan April 2020, Kantor Staf Presiden (KSP) bersama dengan Kementerian Komunikasi dan Informatika, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak (KPPA), Kementerian Kesehatan, Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19, PT Telkom, Infomedia, dan Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) meluncurkan layanan bantuan konsultasi psikologi kesehatan jiwa atau Sejiwa. Layanan ini ditujukan untuk membantu menangani potensi ancaman tekanan psikologi masyarakat di tengah pandemi Covid-19. Pada praktiknya, masyarakat yang membutuhkan layanan psikologi menghubungi *hotline* 119 ext. 8. Penelpon nantinya akan disambungkan ke relawan dari HIMPSI dan akan mendapatkan kesempatan melakukan konseling selama 30 menit.

Ada tiga langkah penanganan psikologis yang diberikan, yaitu edukasi publik, konsultasi awal kejiwaan, dan pendampingan. Pada Batch 1, terdapat 162 relawan yang bertugas dalam layanan Sejiwa yang terdiri dari para praktisi psikologi Indonesia. Dari tanggal 29 April 2020 hingga 28 Mei 2020, panggilan yang masuk ke layanan Sejiwa sebanyak 17.088 panggilan. Adapun panggilan yang berhasil diterima petugas sebanyak 14.916 panggilan dan aduan yang masuk ke relawan sebanyak 1.366 (HIMPSI, 2020).





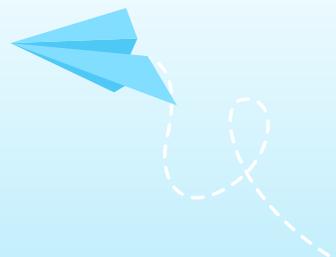
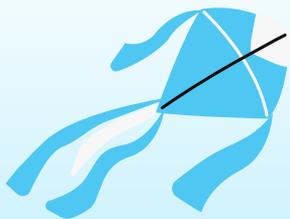
Sebagai salah satu upaya preventif, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan telah meluncurkan Buku Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi Covid-19, merujuk pada kebijakan WHO. Buku ini menjadi acuan pemerintah pusat dan pemerintah daerah dalam mengambil langkah pencegahan, penanganan, serta pelaksanaan tindak lanjut di bidang kesehatan mental dan psikososial dalam pandemi Covid-19.

Desa Siaga Covid-19 kemudian diturunkan menjadi RT/RW Siaga Sehat Jiwa supaya bisa bekerja sama dengan lintas profesi terkait, mulai dari Dinas Kesehatan provinsi dan kabupaten hingga puskesmas. Di sini, psikolog klinis mengedukasi dan memberikan panduan keterampilan praktis kepada masyarakat supaya dapat menerapkan prinsip pendampingan secara mandiri. Tampak bahwa langkah yang dilakukan pemerintah sudah cukup komprehensif, melibatkan lintas sektoral, swasta, dan masyarakat, sehingga bisa menjadi strategi yang tepat sebagai salah satu bentuk tanggung jawab dan empati pemerintah yang begitu terencana dan terstruktur dalam upaya pencegahan dan pengentasan masalah kesehatan mental masyarakat akibat pandemi Covid-19.

Sebagai makhluk sosial, tentunya kita harus saling memiliki sikap empati terhadap adanya berbagai fenomena permasalahan kesehatan mental yang terjadi. Upaya pemerintah yang begitu komprehensif tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya empati, bantuan, dan dukungan dari masyarakatnya itu sendiri. Oleh karena itu, saat ini perlu dilakukan sebuah program gerakan terencana dan tersistematis yang terintegrasi dalam GPKM (Gerakan Peduli Kesehatan Mental).

GPKM merupakan sebuah gerakan yang mengimplementasikan bentuk kepedulian dan sikap empati masyarakat terhadap dirinya sendiri dan orang-orang yang berada di lingkungan sekitarnya untuk menghindari, mengatasi, dan menyelesaikan permasalahan kesehatan mental yang terjadi akibat adanya pandemi Covid-19.





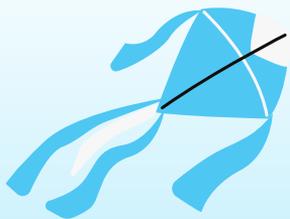
Adanya permasalahan kesehatan mental disebabkan oleh beberapa faktor risiko utama, di antaranya adalah pembatasan jarak dan isolasi sosial, resesi ekonomi, stres dan trauma pada tenaga kesehatan, serta stigma dan diskriminasi yang pada akhirnya menimbulkan kekhawatiran dan kecemasan yang berlebihan.

Pada dasarnya, melalui GPKM, kita sebagai anggota masyarakat baik dari kalangan pelajar, mahasiswa, maupun para pekerja senantiasa saling mengingatkan tentang pentingnya membatasi diri agar tidak terlalu dibelenggu oleh kecemasan. Misalnya dengan membatasi penggunaan media sosial, menyeleksi dan menganalisis sumber informasi mengenai Covid-19 yang beredar di media sosial, dan menghindari berbagai berita *hoax* dengan mencari informasi dari beberapa sumber yang terakurat dan terpercaya, seperti kementerian masyarakat, WHO atau ahli epidemiologi kesehatan masyarakat.

Selain hal itu, dengan adanya propaganda GPKM masyarakat diharapkan dapat selalu tetap aktif bergerak, berolahraga atau bermeditasi yang bertujuan untuk melawan beberapa gejala fisiologis dari kecemasan. Seseorang yang peduli dengan kesehatan mentalnya dia tidak akan menyia-nyiakan setiap momen dalam kehidupannya hanya untuk berdiam diri dan pasrah saja terhadap kondisi pandemi Covid-19 yang sekiranya belum tahu kapan akan berakhir.

Adanya program GPKM ini ditujukan untuk seluruh anggota lapisan masyarakat yang memiliki kepedulian nyata dan sikap empati yang tinggi terhadap adanya permasalahan kesehatan mental.





Selain menjaga kesehatan mental diri sendiri, gerakan ini juga bertujuan untuk membantu orang-orang yang mengalami permasalahan kesehatan mental dengan mencoba melakukan sosialisasi kepada masyarakat mengenai layanan psikologis yang tersedia dan edukasi yang masif mengenai Covid-19 supaya masyarakat bisa membedakan antara fakta dengan yang bukan fakta, koordinasi lintas sektoral yang lancar, hingga keikutsertaan pihak swasta serta masyarakat yang menjadi kunci keberhasilan implementasi penanganan permasalahan kesehatan mental akibat adanya pandemi Covid-19.

Melalui GPKM ini, kitab dapat menyarankan kepada pihak masyarakat untuk memanfaatkan berbagai program layanan yang telah disediakan oleh pemerintah, salah satunya layanan Sejiwa untuk membantu menangani ancaman psikologi masyarakat akibat pandemi Covid-19. Kita juga dapat menyarankan kepada pihak pemerintah atau lembaga-lembaga lain yang memiliki wewenang agar bisa mengimplementasikan setiap program kebijakannya dengan efektif dan efisien untuk mengatasi krisis kesehatan mental yang terjadi akibat pandemi Covid-19.





Rekonstruksi Empati Masyarakat Pasca Pandemi Covid-19

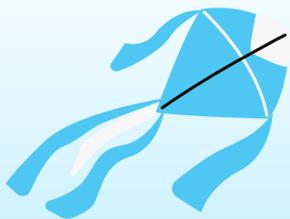
oleh Muhamad Muslich Hidayat

Desember 2019 merupakan awal terjadinya fenomena yang mengubah segalanya dunia. Pandemi Covid muncul secara tiba-tiba dan melanda dunia dan membuat perubahan yang sangat besar. Begitu banyak perubahan terjadi secara signifikan. Pola pikir, kebiasaan, dan perilaku manusia perlahan berubah jika dilihat dari sebelum adanya pandemi. Di era pandemi manusia cenderung melakukan segalanya sendiri melalui teknologi.

Pandemi Covid telah membuat perubahan besar terhadap manusia dari segi pola pikir. Jika sebelum pandemi masyarakat biasa melakukan segalanya dengan gotong royong dengan interaksi secara langsung, di era pandemi covid ini membuat kebanyakan manusia bekerja secara individu. Pandemi perlahan merubah kinerja manusia yang dulunya melakukan segalanya dengan saling bertemu secara langsung, kini hanya bisa bertemu secara virtual.

Selain itu, perubahan yang nampak signifikan adalah terjadi perubahan sikap seseorang terhadap orang lain. Jika sebelum pandemi seseorang sangat mudah *respect* terhadap keadaan orang lain, kini perilaku masyarakat perlahan berbanding terbalik. Masyarakat perlahan cuek dengan keadaan sekitar mereka dengan dalih takut terkena virus. Selain itu, terlalu lama berdiam diri di rumah dan tidak berinteraksi dengan orang luar membuat masyarakat perlahan menjadi seseorang yang *introvert*.

Perilaku yang sangat nampak terjadi perubahan yakni sikap peduli dan empati. Pandemi covid ini memberikan efek yang sangat besar terhadap dua perilaku tersebut. Sikap peduli terhadap sesama kian memudar seiring bertambahnya waktu kegiatan kita yang berlaku secara *online*. Kepedulian terhadap lingkungan sekitar kian menghilang dan masyarakat bersifat individualis. Manusia mulai merasa bahwa dirinya tidak memerlukan kehadiran orang disekitar dirinya dan menganggap dirinya dapat menyelesaikan semua pekerjaan dapat diselesaikan olehnya tanpa bantuan orang lain.



Perilaku lain yang mulai luntur akibat munculnya covid-19 yakni perilaku empati terhadap lingkungan dirinya. Sikap empati perlahan luntur dan menyebabkan hilangnya rasa peduli terhadap masalah lingkungan dan lebih mementingkan efek terhadap diri sendiri. Seperti contoh, ketika tetangga sedang mengalami kesusahan akibat terdampak pandemi, masyarakat cenderung tidak memperdulikan hal tersebut dengan dalih takut tertular ataupun merasa bukan permasalahan dirinya. Hal tersebut cenderung membuat rasa kepedulian terhadap sesama perlahan lebur dan akhirnya menghilang.

Perilaku empati di tengah pandemi ini harus tetap dipertahankan. Empati ini merupakan ciri khas masyarakat Indonesia yang sudah ada dari sejak dulu. Sikap empati merupakan sikap yang tak boleh lekang oleh masa. Masyarakat Indonesia dari dulu tidak pernah lepas dari sikap empati, toleransi, dan gotong royong. Inilah yang harus dipertahankan di tengah-tengah gempuran pandemi yang menerjang masyarakat dunia.

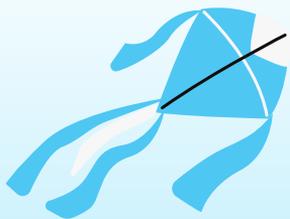
Lantas bagaimana cara agar empati ini tetap bertahan?

Perlu dilakukan rekonstruksi atau perbaikan sikap masyarakat Indonesia. Diperlukan kerjasama berbagai pihak yang harus bekerjasama agar sikap empati ini tetap ada di tengah-tengah masyarakat Indonesia. Begitu banyak kegiatan yang dirasa dapat merekonstruksi sikap empati agar tetap lestari, diantaranya:

1. Keluar dari zona nyaman

Zona nyaman disini adalah zona dimana kita merasa diri kita dapat melakukan apapun sendiri. Kita harus bisa berubah dan melakukan improvisasi sehingga kita dapat keluar dari zona tersebut. Kita dapat keluar dari zona nyaman dengan cara mencari relasi serta organisasi sehingga kita dapat mengimprove diri untuk menjadi lebih baik. Dengan kita keluar dari zona nyaman, kita dapat melihat bagaimana kehidupan lingkungan yang akan menumbuhkan rasa respect terhadap sesama yang perlahan menumbuhkan sikap empati kita.





2. Mengikuti kegiatan volunteer

Mengapa volunteer? Dengan kita mengikuti kegiatan volunteer, kita akan merasakan bagaimana kita turun lapang secara langsung. Kegiatan ini yang akan membuat diri kita mengetahui segala yang ada di lingkungan masyarakat dengan segala seluk beluk dan kehidupan yang ada.

Ketika kita mengikuti kegiatan volunteer, kita akan semakin respect dan merasakan apa yang dirasakan masyarakat luas yang perlu diperhatikan secara lebih dan akan menumbuhkan rasa empati terhadap sesama.

Rekonstruksi empati harus dilakukan secara masif dan terus menerus hingga kapanpun. Dengan empati, kita tidak akan membiarkan saudara kita merasakan sakit dan kekurangan. Masyarakat akan merasa bahwa kita tidak hidup secara sendiri, karena kita makhluk sosial dan memerlukan kehadiran masyarakat sekitar.

“Respek lah terhadap sesama, maka kita akan dianggap ada diantara mereka”





Bertanya Kabar serta Apresiasi Terbukti Meningkatkan Kualitas Mental Sosial pada Masa Pandemi COVID-19

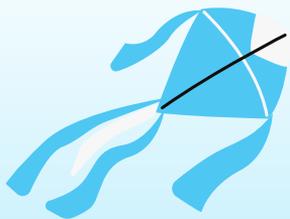
oleh Muhammad Rafid Ibnu Riandi

Pada masa pandemi ini, banyak dari mereka yang merasakan gangguan mental dikarenakan kehilangan anggota keluarganya, kehilangan pekerjaan, rasa cemas yang berlebihan, dan mereka yang sedang menjalani masa karantina ataupun yang sedang terinfeksi COVID-19. Hal ini dibuktikan dengan adanya riset dari London School of Economics yang menyatakan bahwa dengan hilangnya kontribusi ekonomi dan sosial menyebabkan angka kematian serta disabilitas di kalangan anak muda meningkat hingga 390 miliar per tahun. Lantas, bagaimana dengan bertanya kabar serta apresiasi antar sesama dapat menekan angka ini hingga meningkatkan kualitas mental sosial di lingkungan masyarakat?

Kasus positif COVID-19 di Indonesia pertama kali dideteksi pada tanggal 2 Maret 2020, saat dua orang terkonfirmasi tertular dari seorang warga negara Jepang. Hingga tanggal 7 April 2022, Indonesia sudah mencapai angka 6.028.413 kasus positif COVID-19 dan menempati urutan pertama terbanyak di Asia Tenggara. Dalam angka kematian, Indonesia sudah mencapai angka 155.509 kematian dan menempati urutan ketiga terbanyak di Asia.

Dengan adanya data serta latar belakang tersebut, sangat memungkinkan terjadinya penurunan kualitas mental sosial pada masyarakat. Permasalahan mental dan psikologis menjadi kasus yang tidak dapat dihindari untuk saat ini, dari kondisi yang ringan hingga kondisi yang sangat serius. Steven Taylor, penulis buku *The Psychology of Pandemics* dan salah satu psikiatri ternama di University of British Columbia menyatakan bahwa sekitar 15% masyarakat dunia tidak bisa kembali hidup normal dikarenakan dampak pandemi yang mereka alami bagi kesejahteraan hidup mereka.





Perasaan stres dan cemas ini akan berdampak buruk secara langsung bagi kehidupan pribadi mereka. Dengan itu, kesehatan mental akibat pandemi COVID-19 menjadi permasalahan yang sangat penting dan menjadi proyek jangka panjang untuk diselesaikan.

Di kondisi pandemi COVID-19 ini, sikap empati menjadi senjata yang ampuh dalam meningkatkan kualitas mental sosial masyarakat Indonesia, salah satunya dengan menanyakan kabar dan menunjukkan apresiasi sebagai bentuk penghargaan kepada orang lain. Dengan bertanya kabar dan apresiasi, kita akan belajar memahami sesuatu yang dirasakan seseorang dengan ikut ambil bagian dalam pikiran yang sedang digelutinya, serta membangun koneksi yang baik antar sesama. Saat terkoneksi, *mood* seseorang akan membaik yang secara tak sadar dapat membantu menjaga kesehatan fisik. Perasaan bahagia yang tercipta ini akan membuat imun tubuh menjadi lebih terjaga. Di sisi lain, Time to Change meneliti bahwa hanya sekitar 39% responden yang berani memberikan jawaban jujur saat ditanya mengenai kabar mereka, hal ini dikarenakan adanya kemungkinan responden sedang menunggu isyarat untuk bisa bercerita dengan nyaman mengenai permasalahan yang sedang mereka alami. Time to Change juga mengadakan kampanye kesehatan mental bertajuk *Ask Twice* dengan menanyakan kabar orang lain sebanyak dua kali. Dengan cara yang sederhana dan efektif ini, lawan bicara akan yakin bahwa kita siap menjadi pendengar yang baik dan sungguh-sungguh, bukan sekedar basa-basi.

Dengan demikian, menanyakan kabar seseorang dan mengapresiasi hal yang telah dilaluinya memberikan manfaat yang baik dalam meningkatkan kualitas mental sosial pada masa pandemi COVID-19. Bertanya kabar dan apresiasi merupakan bentuk kesungguhan untuk membantu permasalahan sosial di masyarakat serta dapat menekan angka korban dari dampak pandemi ini.





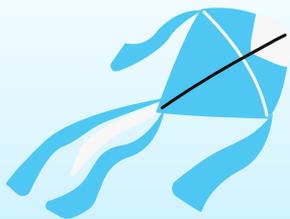
Kerangka Berpikir Filantropi Menyelamatkan Krisis Pandemi

oleh Reza Legina Putri

Manusia adalah makhluk sosial. Kalimat ini adalah hakikat manusia yang merepresentasikan bahwa manusia tidak dapat hidup sendirian. Sejauh apapun manusia dengan manusia lain, kita tetaplah memikul tanggung jawab sebagai manusia. Bukan menjadi manusia seutuhnya, tapi menjadi seutuhnya manusia. Manusia yang sadar bahwa dirinya adalah makhluk sosial. Seperti yang telah diuraikan dalam H.R. Ahmad, bahwa sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia lain. Kata filantropi memiliki makna "cinta umat manusia" dan tindakan filantropis merupakan manifestasi dari kedermawanan para pemberi. Menurut W.K Kellog Foundation, filantropi merupakan bentuk kesediaan dalam memberikan waktu, uang dan pengetahuan tentang bagaimana cara mengembangkan kebaikan bersama. Kerangka berpikir filantropi menjadi aspek penting dalam meningkatkan rasa simpati dan empati manusia terhadap sesamanya. Seperti yang diungkapkan oleh Hilman Latief, cendekiawan muslim yang melahirkan banyak karya tentang filantropi, bahwa filantropi dapat mengatasi permasalahan kontemporer manusia. Filantropi bukan sekedar kegiatan berbagi, namun lebih kepada pembelaan hak manusia.

Menurut penulis, setelah memahami dan memaknai tindakan filantropi, kerangka berpikir filantropi ialah selalu merasa cukup dan kecukupan ini tidak boleh berhenti pada sebagian orang sehingga kita harus berbagi. Seperti yang diungkapkan oleh Hilman, bahwa istilah memberi atau berbagi juga dapat diartikulasikan dalam bentuk kesadaran, dukungan, komitmen, dedikasi, partisipasi dan keterlibatan masyarakat dalam mengangkat dan memberikan solusi tentang permasalahan sosial disekitar mereka. Konsep pemikiran sederhana ini akan menggugah kesadaran serta tingkah laku manusia dalam bertindak. Kesadaran dalam menjalankan konsep filantropi tidak dapat dipungkiri akan meningkatkan kesejahteraan di muka bumi, termasuk saat krisis pandemi Covid-19.





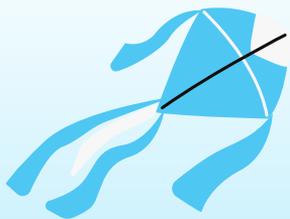
Cara berpikir seperti filantropi akan meningkatkan empati secara linier. Hal ini karena empati merupakan kemampuan untuk mengenal, mengerti dan merasakan perasaan orang lain dengan ungkapan verbal dan perilaku, dan mengomunikasikan pemahaman tersebut kepada orang lain. Dari hal tersebut dapat dikaitkan bahwa peningkatan empati manusia akan sejalan dengan tingkat pemahaman manusia tentang filantropi.

Ketika corona virus tengah marak merusak tatanan kehidupan sosial di Indonesia, para *influencer* yang memiliki konsep berpikir filantropi menunjukkan empatinya dengan membuka donasi besar-besaran untuk membantu masyarakat dan juga makhluk hidup lain, seperti hewan. Tak hanya *influencer*, masyarakat umum pun yang memiliki kerangka berpikir filantropi juga berperan aktif dalam memulihkan kondisi saat maraknya Covid-19. Sayangnya, tindakan yang lahir atas dasar konsep berpikir filantropi ini tidak diwadahi dan diintegrasikan dengan baik sehingga ketidakmerataan bantuan dari para filantropis tidak dapat dirasakan oleh semua masyarakat terdampak Covid-19. Maka dari itu, melalui tulisan ini penulis berupaya memberikan saran dan solusi. Tapi sebelum itu mari kita lihat contoh nyata penerapan filantropi.

Apa yang membedakan kapitalisme Amerika dengan kapitalisme yang lain? itu adalah fokus historia Amerika pada penciptaan kekayaan dan juga pemulihan kekayaan (filantropi). Bagi mereka, filantropi merupakan bagian dari kontak sosial secara implisit yang terus menerus memelihara dan merevitalisasi dari kemakmuran ekonomi. Hal inilah yang membuat perekonomian Amerika bisa kuat, sebab adanya sinergi antara wirausahawan dengan filantropi. Konsep berpikir sederhana yang diintegrasikan mampu melahirkan perekonomian yang kuat dan stabil.

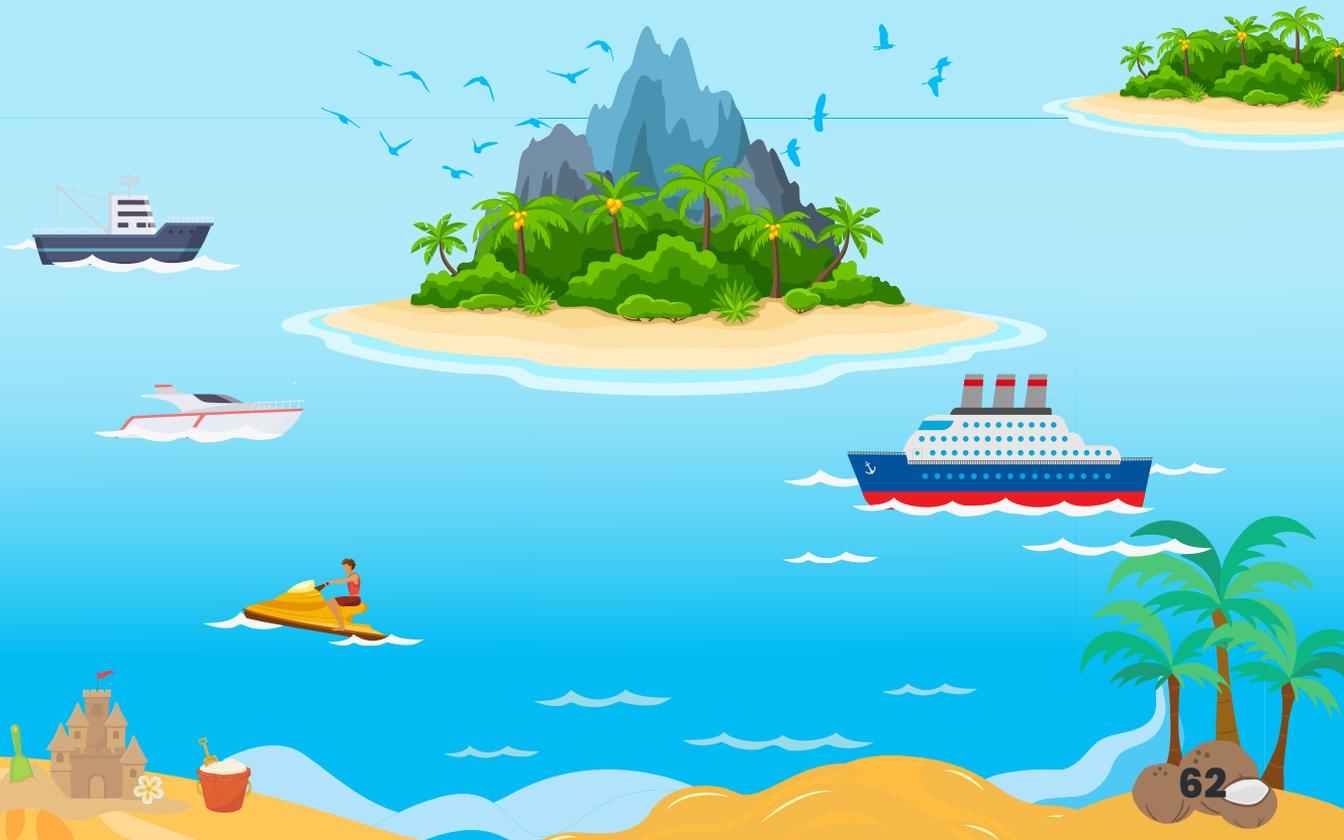
Di Indonesia, konsep berpikir secara filantropi sangat dibutuhkan dalam pemulihan akibat Corona virus. Maka dari itu, konsep berpikir ini harus ditanamkan dan disebarluaskan kepada para pengusaha dan *influencer* agar terjalin hubungan yang harmonis dan sejalan antara pengusaha, *influencer* dan filantropi di Indonesia.





Peran pemerintah sangat penting dalam hal ini, dimana telah disebutkan oleh penulis sebelumnya bahwa adanya indikasi ketidakmerataan hasil bantuan dari para *influencer*, pemerintah berperan untuk memwadahi dan mengintegrasikan kegiatan para *influencer* dan wirausahawan dengan filantropis agar berjalan berdampingan sehingga alokasi bantuan dan pemikiran pemulihan dapat didukung secara bersamaan. Ketidaksinergitasan antara para wirausahawan dengan filantropis di Indonesia begitu tampak, maka dari itu perlu adanya titik temu.

Dengan penerapan seperti ini, efek jangka pendek akan dirasakan oleh banyak kalangan. Tidak hanya jangka pendek, dalam jangka panjang pun sinergitas ini akan membangkitkan banyak sektor untuk pemulihan bahkan sampai pada titik kemajuan. Konsep berpikir secara filantropi akan meningkatkan empati pada manusia dengan adanya wadah yang terintegritas dari pemerintah akan sekumpulan filantropi akan menjadi dobrakan besar dalam memulihkan dan memajukan perekonomian di Indonesia.





Membangun Rasa Empati pada Remaja di Rumah Saja dengan Hewan Peliharaan

Oleh: Rhenassa Shan

Empati merupakan sebuah kata yang berasal dari bahasa Yunani *empathia* yang memiliki makna perasaan mendalam atau ketertarikan perasaan terhadap sekelompok orang atau sesuatu. Seperti yang telah diketahui bahwa memiliki rasa empati bagi manusia berarti mampu memahami dan mengerti perasaan orang lain melalui sudut pandang orang lain tersebut. Sebagian masyarakat memahami arti empati, namun sulit untuk mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Masa pandemi ini merupakan masa-masa sulit bagi semua masyarakat, tidak terkecuali seorang pun. Semua orang dipaksa untuk selalu berada di rumah jika tidak memiliki kepentingan yang mendesak dengan tujuan menjauhi kerumunan sehingga dapat memutus mata rantai virus Covid-19 dan mencegahnya dari menyebar ke lebih banyak korban. Dengan peraturan yang mengikat ini, masyarakat sangat jarang bertemu dan berinteraksi satu sama lain. Hal ini sangat merugikan karena akan berdampak kepada kehidupan dan kejiwaan sosial masing-masing individu, terlebih lagi pada remaja. Masa remaja merupakan waktu di mana diri sedang berkembang secara psikologis seperti rasa kecemasan yang berlebih, rasa keingintahuan yang tinggi, dan gejolak emosi yang dramatis akibat suatu hal. Dalam percobaan untuk menyesuaikan dirinya dengan perubahan, biasanya para remaja akan melakukan berbagai aktivitas untuk mengatasi tekanan dan ledakan emosi yang muncul, yaitu dengan berinteraksi sesama teman sebaya. Berinteraksi sesama individu yang sedang melalui hal yang sama akan membentuk pola kepercayaan dan keterikatan secara emosional. Hal ini baik untuk remaja karena akan menuntun hati mereka pada rasa empati terhadap lingkungan sekitar mereka. Rasa empati terhadap orang lain sangat penting bagi remaja karena dapat melatih mereka mengontrol emosi dan stres akibat masa peralihan menuju dewasa. Keterbatasan berinteraksi sosial membuat remaja terpaksa mengisolasi diri mereka dari teman sebaya, lingkungan, dan interaksi dengan dunia luar.

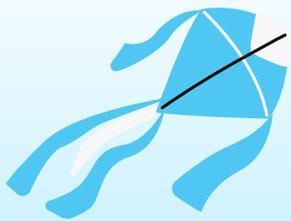




Berkurangnya interaksi dengan teman sebaya dan hilangnya kontak sosial membuat remaja kehilangan kehangatan dan keterampilan sosial mereka. Dengan demikian, jika kedua hal ini tidak terpenuhi maka akan hilang pula rasa empati dalam diri mereka. Isolasi sosial ini sangat berpengaruh kepada rasa berempati yang ada dalam diri remaja, dengan rasa empati yang hilang akan mengakibatkan ketenteraman dalam diri saat menghadapi suatu hal akan menurun. Hal ini dapat memicu stres dikemudian hari, serta kesehatan mental yang menurun. Disebutkan bahwa remaja sangat rentan dalam mengalami kesehatan mental, sebanyak 75% dari orang pernah mengalami kesehatan mental bermula sebelum umur 24 tahun (Orben *et al.* 2020). Berada di suatu tempat tanpa kontak dengan orang lain biasanya menjerumuskan remaja pada penggunaan sosial media yang tidak sehat. Diketahui bahwa selama pandemi banyak sekali remaja mengalihkan stres dan tekanan dengan bermain sosial media, generasi muda sekarang sudah fasih dalam TIK sebagai *digital native* (Prensky 2001). Hal tersebut dapat menjadi negatif bagi remaja jika tidak digunakan dengan bijak seperti menjadi korban *cyberbullying*, merendahkan diri sendiri, membandingkan diri sendiri dengan unggahan orang lain, dan juga membenci diri sendiri akibat tidak memenuhi ekspektasi. Beberapa hal tersebut tidak akan menjadi masalah yang besar jika remaja memiliki pelarian lain selain media sosial pada saat beraktivitas di rumah saja.

Solusi yang tepat bagi remaja agar dapat mengembangkan rasa empati mereka tanpa harus berinteraksi dengan orang lain di luar rumah adalah memiliki hewan peliharaan. Memiliki hewan peliharaan dipercaya dapat meningkatkan rasa empati di hati karena berkomunikasi dengan makhluk nonverbal atau makhluk yang tidak dapat berbicara akan melatih kemampuan untuk membayangkan apa yang orang lain pikirkan dan rasakan (Levinson 1978). Remaja yang memiliki hewan peliharaan akan mudah berempati kepada teman sebayanya dan cenderung lebih menunjukkan rasa kemanusiaan, serta positifitas perilaku di kesehariannya.





Memelihara hewan memberikan banyak sekali manfaat pada pemiliknya, seperti membangun kepercayaan serta kasih sayang melalui merawat dan menjaga kesehatan hewan, mampu mengatasi stres dengan cara mengajak bermain hewan peliharaan, serta melatih mengontrol emosi dengan memaafkan dan mengerti bahwa hewan terkadang tidak mengerti sehingga sering menimbulkan masalah di sekitar rumah. Selain itu, memelihara hewan peliharaan mampu memperkuat hubungan dalam keluarga, seperti saat berkumpul bersama dan menceritakan tingkah lucu hewan peliharaannya (Chandler et al. 2015). Keluarga yang harmonis akan berpengaruh kepada kesehatan mental serta rasa empati pada remaja karena dengan kehangatan yang keluarganya berikan para remaja akan berperilaku positif dan penyayang pada sekitarnya.

Dengan demikian, pernyataan bahwa hewan peliharaan mampu menumbuhkan rasa empati pada remaja di rumah saja tanpa harus meninggalkan protokol kesehatan karena dengan memelihara hewan sang pemilik akan mengeluarkan cintanya dengan cuma-cuma berlandaskan afeksi kepada makhluk nonverbal sehingga menciptakan rasa empati dan kecerdasan emosional yang kuat pada saat mengimplementasikannya di lingkungan sekitar.





Kalahkan Pandemi dengan Empati

oleh Selanova Nurdina

Pandemi Covid-19 merupakan wabah yang terjadi di seluruh penjuru dunia. Virus ini ditetapkan sebagai pandemi pada tanggal 9 Maret 2020. Segala sektor kehidupan mengalami perubahan akibatnya. Virus yang menyerang saluran pernafasan ini telah membuat 6,18 juta orang di dunia meninggal sejak awal terjadinya kasus pandemi sampai tanggal 10 April 2022 (Our World in Data dan JHU CSSE COVID-19 Data). Hal ini tentu membuat keresahan, pandemi tidak bisa didiamkan begitu saja. Kita perlu sedikit mengulurkan tangan untuk bantu mereka yang terkena virus covid-19 maupun mereka yang terkena imbas darinya dengan cara bersikap empati.

Empati dan simpati merupakan dua hal yang sering disamakan pengertiannya. Padahal empati dan simpati adalah dua hal yang berbeda. Empati merupakan sikap merasakan hal yang sama dengan orang lain dan dibuktikan dengan perilaku yang menunjukkan kepedulian. Sedangkan simpati adalah rasa prihatin terhadap orang lain yang terjadi secara spontan. Simpati terkadang tidak disukai oleh sebagian orang karena pandangan iba yang ditunjukkan olehnya membuat perasaan tidak nyaman seakan-akan hidup mereka sangat menyedihkan dan perlu dikasihani. Tak ayal pandangan ini kerap kali membuat ketersinggungan.

Orang yang merasa sedih perlu dihibur bukan diratapi apalagi di masa pandemi ini. Mereka yang terkena dampaknya bukan minta untuk dikasihani. Memberikan sembako dengan syarat muka mereka terpampang pada konten-konten yang kita buat. Mereka kadang melupakan harga diri mereka hanya demi sesuap nasi. Apakah kalian tidak memikirkan perasaan mereka? Apakah orang miskin harus melupakan apa yang dinamakan dengan harga diri? Seakan-akan mereka tidak ada harganya. Simpati inilah yang kadang membuat mereka enggan untuk diberi.





Mengalahkan virus ini tidak cukup dengan berdiam diri di rumah dan menjauhi mereka yang terkena apalagi kita sampai *menjudging* mereka dengan perkataan yang tidak pantas diucapkan. Menurut Dra. Sepi Indriati, Psi dalam artikelnya yang berjudul “Dahsyatnya Stigma bagi Kesehatan Mental Penyintas Covid-19”, stigma sosial dari masyarakat lebih berdampak negatif bagi kesehatan mental penderita covid dibandingkan virusnya itu sendiri. Penolakan masyarakat bukan hanya pada mereka yang terkonfirmasi positif covid bahkan mereka yang menjadi penyintas juga dikucilkan.

Maka dari itu, empati sangat diperlukan di masa pandemi. Rasa memposisikan diri kita pada apa yang mereka rasakan akan mengarahkan sikap apa yang perlu ditunjukkan sehingga nantinya akan berorientasi pada keikhlasan yang membuat mereka merasa dihargai. Sikap ini akan membangun kepercayaan masyarakat bahwa pandemi bukan hal yang menakutkan jika kita saling berempati. Perlahan-lahan sikap ini akan menggerus pemikiran negatif dan menggantinya dengan hal positif. Kebebasan pikiran dan kelapangan hati akan datang sebagai buah manis dari empati.

Cara kita berempati ketika pandemi bisa dimulai dengan mempunyai rasa senasib seperjuangan dalam upaya mengalahkan pandemi ini. Kita harus bersama sama saling berangkulkan demi tercapainya cita-cita yang sama, hari di mana kita akan kembali bebas menunjukkan senyuman ramah pada dunia. Kepedulian terhadap mereka yang terkena covid-19 dapat ditunjukkan dengan mengulurkan tangan bantuan terhadap apa pun yang mereka butuhkan, jangan tunggu diminta tapi berilah. Kadang pelukan hangat saja dapat membuat mereka, penyintas covid-19, bertahan. Satu rasa itu membuat mereka dihargai dan merasa ada. Bahwa semua yang mereka lakukan tidak sia-sia. Sikap tenggang rasa pun harus dipupuk di lingkungan masyarakat. Jangan ada lagi pengucilan, pandangan iba yang membuat ketersinggungan, dan perkataan yang melukai hati. Tapi mari saling berangkulkan untuk bersama-sama mengalahkan pandemi dengan rasa empati.





Efektifitas Toleransi dan Berbagi di Tengah Masa Pandemi Covid-19

oleh Siti Farhah Siratuyasa

Pandemi Covid-19 merupakan peristiwa besar yang menjangkiti umat manusia seluruh dunia. Dampaknya sangat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, baik aspek kesehatan, ekonomi, sosial, rohani maupun aspek lainnya. Sebenarnya, Covid-19 merupakan virus yang menyerang organ pernapasan manusia. Seseorang yang terjangkiti virus ini biasanya memiliki gejala seperti sesak napas, demam tinggi, flu, bahkan ada yang tidak bergejala pun bisa dinyatakan positif terpapar virus Covid-19. Banyak korban akibat virus ini bahkan sampai meninggal dunia salah satunya di Indonesia.

Worldmeters Covid sebagai salah satu situs web rujukan yang menyediakan penghitungan dan statistik waktu nyata untuk Covid-19 menyebutkan bahwa Indonesia menempati posisi keempat terbanyak terpapar virus Covid-19 per Februari 2022. Memang benar, nyatanya rakyat Indonesia masih belum paham dan sadar terkait virus Covid-19. Hal tersebut bisa dibuktikan dengan informasi statistik situs data Covid-19 Indonesia bahwa per 12 April 2022, Kementerian Kesehatan telah mengumumkan sebanyak 6.037.742 jiwa dinyatakan terkonfirmasi positif, 64.044 jiwa terkonfirmasi kasus aktif, 5.817.904 jiwa terkonfirmasi sembuh dan 155.794 jiwa terkonfirmasi meninggal dunia.

Sebenarnya, persebaran virus ini sendiri berawal dari kota Wuhan Republik Rakyat China, sedangkan persebaran di Indonesia sejak awal tahun 2019. Sehingga, sampai sekarang virus tersebut masih dinyatakan sebuah pandemi untuk seluruh dunia.

Begitu cepat persebaran virus ini, sehingga penting bagi kita untuk saling waspada dan menjaga diri antara satu sama lain agar terlindungi dari kejamnya persebaran virus ini.





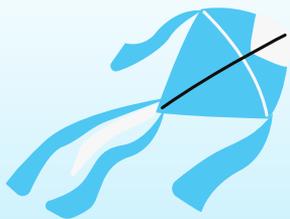
Toleransi di masa pandemi merupakan sikap saling menghargai, melindungi dan menguatkan antar sesama agar mampu dan kuat dalam menghadapi pandemi. Di samping toleransi, diperlukan juga sikap empati yang membuat seseorang merasa simpati dan mengidentifikasi dirinya dalam perasaan yang sama dengan orang lain. Oleh karena itu, aplikasi dari sikap toleransi dan empati salah satunya adalah saling berbagi.

Di masa pandemi Covid-19 ini, banyak rakyat Indonesia baik kalangan bawah, kalangan menengah bahkan kalangan atas terdampak akibat pandemi Covid-19 terutama aspek ekonomi. Banyak dari kalangan kita yang merugi akibat pandemi ini, seperti pabrik-pabrik gulung tikar, para karyawan di PHK dan para pedagang kecil kehilangan modal usahanya serta kasus merugi lainnya. Menurut Republika dan Tempo, salah satu situs informasi terkini Indonesia menyatakan bahwa gelombang PHK di tengah pandemi Covid-19 diperkirakan mencapai puncak bulan Juni, yaitu mencapai 1,2 juta orang. "Saat pengumuman adanya PHK ini, pada Senin (06/04) sebagian pekerja menangis, mereka saling menguatkan satu sama lain dan saling berpelukan." Tutur Store Manager City plaza Depok, M Nukmal Amdar.

Dengan demikian, sangat penting bagi kita untuk saling memahami antar sesama. Bentuk pemahaman tersebut bisa berupa saling berbagi dan saling memberi terhadap korban yang terdampak akibat pandemi, seperti memberikan modal usaha, memberikan makanan pokok, memberikan alat-alat protokol kesehatan dan pembangkit imun tubuh seperti masker, obat-obatan, vitamin dan suplemen-suplemen kesehatan lainnya.

Menurut Kepala Badan Pembinaan Ideologi Pancasila (BPIP) Prof. Yudian Wahyudi saat membuka acara Deklarasi Pembumih Pancasila di Bumi Banten di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten menjelaskan bahwa " Bangsa kita itu bangsa yang besar dan gotong royongnya juga tinggi. Oleh karena itu, jika kita saling berbagi, Insyaallah tidak akan mengalami krisis."





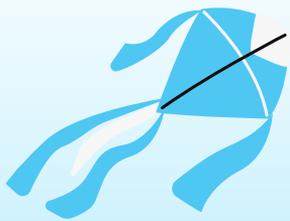
Dari pernyataan Kepala BPIP tersebut dapat disimpulkan bahwa sikap gotong royong di masa pandemi antar sesama warga mampu meningkatkan efektivitas penyembuhan akibat virus Covid-19, membantu pemberdayaan masyarakat kecil terdampak pandemi Covid 19, mengurangi peningkatan kurva krisis ekonomi akibat Covid-19 dan yang paling terpenting mampu meningkatkan rasa persatuan dan kesatuan antar sesama. Terlebih di zaman kecanggihan teknologi saat ini, banyak cara untuk kita saling berbagi. Cara-cara tersebut bisa kita lakukan baik berupa Instagram, Whatsapp, Facebook, Line maupun media internet lainnya.

Salah satu agenda bulan Ramadhan Asrama Lorong 3 A2 PPKU IPB University, yaitu "Open Donasi Berbagi Dibulan Suci Bersama Puan Gantari" merupakan salah satu bentuk berbagi di masa pandemi melalui pemanfaatan kecanggihan teknologi salah satunya media sosial. Proyeknya, agenda ini membuat sebuah poster berisi informasi transparan pengalokasian dana bantuan, portal donasi dan konfirmasi donasi, sehingga para donatur bisa mempercayai agenda berbagi ini. Poster ini nantinya disebarluaskan oleh para penghuni asrama melalui Whatsapp dan Instagram. Tak kalah menarik, agenda berbagi ini juga disponsori oleh Event News, Info Mahasiswa Indonesia dan Point kampus, sehingga pengumpulan dana dari awal April sampai 13 April 2022 telah terkumpul sebesar Rp 585.000,00.

Selain dari kalangan kampus IPB University, kalangan orang-orang besar pun memberi bantuan kepada UMKM yang terdampak pandemi. Salah satunya, Partai Perindo (Persatuan Indonesia) yang memberikan gerobak dan binaan pelatihan terhadap para UMKM agar pendapatan meningkat. Banyak para UMKM yang terbantu dari program bantuan partai Perindo ini.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sikap saling berbagi terutama di masa pandemi mampu membantu bahkan mengangkat kembali seseorang dari keterpurukan ekonomi.

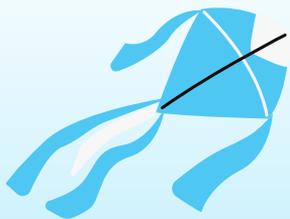




Begitu pentingnya efektivitas toleransi dan berbagi terhadap sesama di masa pandemi Covid-19 seperti yang telah dijelaskan. Namun, di bagian akhir artikel ini, saya seorang penulisnya, akan memberikan sedikit opini dan solusi terkait tema yang telah saya angkat. Menurut saya, disamping banyaknya bantuan dan empati dari orang-orang sekitar terhadap warga yang terdampak pandemi, diperlukan juga persiapan dan pengembangan diri sendiri warga tersebut agar mampu bertahan dan bangkit dengan bantuan yang telah diberikan.

Dengan demikian, Pemerintah, orang mampu dan kita semua harus sama-sama berjuang di masa pandemi Covid-19 untuk kepentingan bersama.

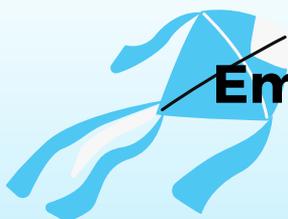




Begitu pentingnya efektivitas toleransi dan berbagi terhadap sesama di masa pandemi Covid-19 seperti yang telah dijelaskan. Namun, di bagian akhir artikel ini, saya seorang penulisnya, akan memberikan sedikit opini dan solusi terkait tema yang telah saya angkat. Menurut saya, disamping banyaknya bantuan dan empati dari orang-orang sekitar terhadap warga yang terdampak pandemi, diperlukan juga persiapan dan pengembangan diri sendiri warga tersebut agar mampu bertahan dan bangkit dengan bantuan yang telah diberikan.

Dengan demikian, Pemerintah, orang mampu dan kita semua harus sama-sama berjuang di masa pandemi Covid-19 untuk kepentingan bersama.





Empati untuk Dua Kubu Covid-19

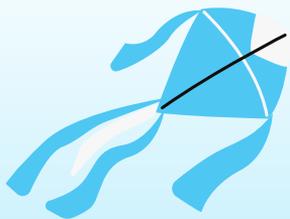
Oleh: Uly Anggraeni Putri

Covid-19 masuk Indonesia pada tahun 2020. Datangnya Covid-19 di Indonesia mengakibatkan seketika semua kegiatan dilakukan dari rumah. Menanggapi hal tersebut, pemerintah memunculkan istilah *social distancing* dengan tujuan mencegah penyebaran coronavirus. Namun, istilah tersebut menuai kritikan bahwa manusia merupakan makhluk sosial. Dengan demikian, muncul istilah *physical distancing* dengan makna bahwa pandemi Covid-19 tidak menghalangi masyarakat untuk memenuhi kebutuhannya yaitu bersosial, namun tetap menjaga jarak untuk menghindari penularan coronavirus.

Untuk menekan pandemi Covid-19 di tengah kebutuhan masyarakat dalam bersosial, pemerintah bekerja sama dengan para ahli medis untuk mensosialisasikan gejala Covid-19. Hal tersebut dilakukan untuk mendeteksi coronavirus sejak dini dan menghindari penularan coronavirus yang lebih luas ketika bersosial. Pemerintah sudah mensosialisasikan gejala Covid-19 dengan masif, namun muncul dua kubu dalam menanggapi Covid-19, yaitu orang yang menganggap Covid-19 berbahaya dan orang yang menganggap Covid-19 tidak berbahaya.

Banyak faktor yang memunculkan dua kubu tersebut, misalnya tingkat literasi, tingkat rasionalitas, tingkat kepercayaan kepada pemerintah dan para ahli, tingkat kepedulian terhadap diri sendiri maupun orang lain, dan kemampuan menyaring informasi *hoax*. Orang yang menganggap Covid-19 tidak berbahaya disebabkan oleh tingkat literasi dan rasionalitas rendah, mudah terpicu *hoax*, kurang peduli terhadap keselamatan diri sendiri maupun orang lain, percaya konspirasi, menganggap Covid-19 merupakan flu biasa, kurang percaya kepada para ahli, dan berpikir negatif kepada pemerintah. Sedangkan, orang yang menganggap Covid-19 berbahaya disebabkan oleh tingkat literasi yang tinggi disertai berpikir kritis, tingkat rasionalitas tinggi, percaya kepada para ahli, berpikir bahwa keputusan pemerintah sudah dikaji dengan maksimal bersama para ahli, tidak mudah terpicu *hoax*, peduli terhadap keselamatan diri sendiri maupun orang lain, dan berhati-hati dengan konspirasi.



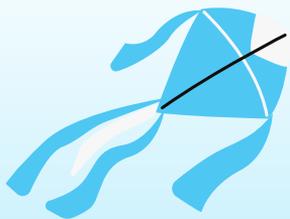


Dua kubu tersebut bagaikan air dengan minyak, yaitu tidak bisa menyatu. Namun, dalam menjalani kehidupan bersosial, mustahil dua kubu tersebut tidak berinteraksi. Orang yang sadar terhadap bahaya Covid-19 merasa terbebani atas perilaku dan pemahaman orang yang beranggapan Covid-19 tidak berbahaya. Sebaliknya, orang yang menganggap Covid-19 tidak berbahaya memandang orang yang beranggapan Covid-19 berbahaya menanggapi Covid-19 dengan berlebihan. Jika hal tersebut tidak ditangani, maka akan muncul konflik ketika bersosial.

Untuk menghindari konflik tersebut, dibutuhkan empati dari dua kubu tersebut. Orang yang menganggap bahwa Covid-19 tidak berbahaya harus memiliki empati terhadap orang yang menganggap Covid-19 berbahaya, yaitu dengan mempelajari mengapa orang dapat menganggap Covid-19 berbahaya. Kemudian memaklumi keputusan tersebut dengan berempati bahwa orang yang menganggap Covid-19 berbahaya mungkin memiliki penyakit penyerta yang sangat menyakitkan jika kambuh.

Orang yang menganggap Covid-19 berbahaya dapat berempati kepada orang yang beranggapan Covid-19 tidak berbahaya dengan membantu memberikan pemahaman tentang Covid-19 menggunakan kata-kata yang baik dan lembut. Jika belum berubah pikiran, maka orang yang menganggap Covid-19 berbahaya dapat berusaha menjaga jarak dari orang yang beranggapan Covid-19 tidak berbahaya. Hal ini disebabkan orang yang belum sadar bahaya Covid-19 memiliki potensi yang lebih besar untuk terpapar coronavirus. Beberapa langkah berempati selanjutnya yang dapat dipilih adalah tidak memaksakan kehendak, memaklumi bahwa seseorang membutuhkan waktu untuk sadar, dan mendoakannya supaya sadar akan bahaya Covid-19.





Dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini, perlu menjaga keharmonisan sosial. Keharmonisan sosial dijaga supaya tidak memperkeruh suasana pandemi Covid-19. Keharmonisan sosial dapat dijaga dengan saling berempati antara dua kubu Covid-19. Di samping hal tersebut, setiap masyarakat perlu membantu memberikan pemahaman tentang Covid-19, saling mengingatkan bahaya Covid-19, dan mematuhi protokol kesehatan. Dengan demikian, diharapkan dapat meringankan tugas pemerintah dan para ahli medis dalam menghadapi pandemi Covid-19.



KUNJUNGI KAMI



Asrama PPKUIPB



@asramappku
@TPBIPB



@asramappku
@ppkuipb
@seniorresidentipb



@OfficialDPKU(PPKU)IPB



<http://ppku.ipb.ac.id/>

