

## ***Developing Self-Awareness To Deal With the Impact of Covid-19 Pandemic at SMAN 66 Jakarta***

### **Pengembangan Kesadaran Diri Untuk Menghadapi Dampak Pandemi Covid-19 Di SMAN 66 Jakarta**

**Jerry Indrawan**

Program Studi Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, UPN Veteran Jakarta

Email: [jerry.indrawan@upnvj.ac.id](mailto:jerry.indrawan@upnvj.ac.id)

#### **Abstract**

*This community service activity (PKM) was carried out to provide an understanding of self-awareness towards the situation experienced by the community, in this case students of SMAN 66, due to the Covid-19 pandemic. This community service activity provides an explanation of efforts to develop self-awareness of SMAN 66 students to deal with the impact of the Covid-19 pandemic. The material explained is how SMAN 66 students can reduce the impact of the spread of the Covid-19 pandemic by limiting activities, studying from home, and how students can participate in dealing with the impact of the Covid-19 pandemic. It is also explained the relationship between developing self-awareness and national resilience so that individual awareness can be the basis for national resilience. In general, it can be concluded that this activity provides an understanding that all Indonesian citizens must comply with government appeals, such as when the Covid-19 Pandemic occurred, if a similar situation occurs again at some point.*

**Keywords:** *Self-Awareness, Covid-19 Pandemic, Learn From Home, National Resilliance*

#### **Abstrak**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk memberikan pemahaman tentang kesadaran diri terhadap situasi yang dialami oleh masyarakat, dalam hal ini siswa SMAN 66, dikarenakan terjadinya pandemi Covid-19. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan pemaparan mengenai upaya mengembangkan kesadaran diri siswa SMAN 66 untuk menghadapi dampak pandemi Covid-19. Materi yang dijelaskan adalah bagaimana siswa SMAN 66 dapat mengurangi dampak penyebaran pandemi Covid-19 dengan cara melakukan pembatasan kegiatan, belajar dari rumah, dan bagaimana siswa dapat berpartisipasi menghadapi dampak pandemi Covid-19. Dijelaskan juga kaitan pengembangan kesadaran diri dengan ketahanan nasional agar kesadaran individu dapat menjadi dasar bagi ketahanan nasional. Secara umum dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan pemahaman bahwa siapa pun warga negara Indonesia harus mematuhi himbauan pemerintah, seperti ketika terjadi Pandemi Covid-19, jika suatu saat situasi serupa terjadi kembali.

**Kata Kunci:** *Kesadaran Diri, Pandemi Covid-19, Belajar dari Rumah, Ketahanan Nasional*

## 1. PENDAHULUAN

*Corona Virus disease* atau Covid-19 mulai mewabah di seluruh penjuru dunia sejak desember 2019. Wabah penyakit yang kini ditetapkan sebagai pandemi oleh Badan Kesehatan Internasional atau WHO pertanda virus ini memiliki tingkat resiko lebih tinggi. Virus yang dikategorikan masih dalam *family* dari virus SARS, virus yang pernah melanda beberapa negara pula tetapi virus SARS masih dalam level epidemi. Sedangkan Covid-19 berhasil melumpuhkan seluruh dunia tanpa terkecuali dari negara *pheryphery* hingga negara maju. Sekolah dan universitas di dunia tidak lagi melakukan pembelajaran tatap muka dan mulai memberlakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dan daring untuk mencegah terjadinya penularan virus sejak Maret 2020. Diperkirakan sekitar satu milyar siswa di seluruh dunia harus melakukan PJJ untuk tetap belajar karena ditutupnya sekolah dari kegiatan pembelajaran tatap muka di tengah pandemi (Mondol & Mohiuddin, 2020).

Kebijakan *Work From Home* dan belajar dari rumah menjadi faktor dominan sebagai pemicu stress masyarakat. Kebijakan yang mengatur mengurangi berbagai aktivitas diluar rumah, dari kegiatan ekonomi bisnis sampai bidang pendidikan. Bagi sebagian pribadi, menganggap kondisi ini bukanlah sebuah masalah. Tetapi, bagi sebagian lainnya yang tidak mendapatkan kenyamanan bersama keluarganya menjadi kesulitan mematuhi kebijakan tersebut. Pada dasarnya *Work From Home* (WFH) sudah diterapkan oleh beberapa instansi, dimana pekerjaan yang berpotensi dapat dilakukan di rumah atau lebih dikenal dengan *home remote*. Namun, pada masa pandemi ini WFH menjadi populer sebab sistemnya yang sejalan dengan anjuran pemerintah untuk membatasi intensitas keluar rumah dan diimplementasikan oleh berbagai bidang dari instansi pemerintahan hingga instansi non-pemerintahan. Agar dapat menyesuaikan dengan WFH tentu saja para pekerja dan pelajar juga dituntut untuk lebih paham dan mampu mengoperasikan berbagai teknologi daring yang mampu menunjang pekerjaan dari rumah. Tidak jarang berbagai kendala menjadi beban seperti konektivitas internet yang tidak stabil, situasi dirumah yang tidak tenang dan kelengkapan fasilitas lainnya termasuk *smartphone* dan PC.

Dalam situasi ancaman non-konvensional seperti pandemi Covid-19 ini, bukan hanya negara yang berperang menekan angka persebaran wabah penyakit ini. Melainkan kesadaran dari masyarakat juga berpengaruh. Namun, disisi lain keadaan ini secara otomatis menjadi shock therapy pula bagi masyarakat dimana penerapan protokol kesehatan yang kembali diaktifkan di masa ini, seperti sering mencuci tangan, menggunakan masker dan lainnya. Selain itu, berbagai kegiatan yang seharusnya dilakukan di kantor ataupun sekolah, di luar rumah ataupun di tempat umum lainnya kini harus dibatasi. Fenomena ini sering kali menimbulkan berbagai reaksi masyarakat, tidak jarang adanya beberapa pihak yang kurang kooperatif dengan kebijakan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Masih kurangnya kepercayaan masyarakat atas jajaran pemerintahan menjadi salah satu pemicu. Ditambah lagi, tekanan akibat adanya wabah penyakit yang mengakibatkan terbatasnya ruang gerak menimbulkan rasa kecemasan dan rasa stress. Atas dasar itu, kesadaran diri masyarakat menjadi faktor penunjang keberhasilan perang melawan Covid-19 ini (Sabriana & Indrawan, 2020).

Meneliti masalah politik dan hukum jika terjadi wabah di negara ini setelah sistem demokrasi berbasis Pancasila bukanlah hal yang tabu. Akademisi, media, tokoh masyarakat atau siapa pun di segmen atau spektrum masyarakat dapat berkontribusi pada pemerintah untuk kebaikan bersama (Budiatri *et al.*, 2019, 34). Pemerintah dapat mengabaikan atau merespons secara positif, tergantung pada skala prioritas mereka. Inilah titik pertemuan penting, terutama studio. Pemerintahan demokratis bukanlah entitas yang "bodoh", tetapi terbuka untuk berbagai kontribusi (deliberatif) (Hilmy, 2008).

Dalam demokrasi, kebijakan pandemi tidak menunjukkan efektivitas yang sama. Italia, misalnya. Kebijakan karantina untuk daerah penguncian alias tidak efektif karena tidak diterapkan secara ketat. *Prudence* diberikan kepada semua orang (secara pribadi diawasi), dan tidak ada yang dirampas hak-hak publik. Efektivitas juga tergantung pada struktur dan kemampuan untuk perlindungan kesehatan. Oleh karena itu, dalam konteks ini, kebijakan pandemi juga identik dengan infrastruktur rumah sakit dan peralatan medis yang adil dan terjangkau di semua kalangan. Saat ini, banyak negara, termasuk Indonesia, mengalami masalah medis karena pemerintah terus meningkatkan fasilitas. Akses ke fasilitas kesehatan adalah tantangan utama (Cahyono, 2008).

Beberapa problem lainnya seperti terisolasi dirumah dan tidak bertemu dengan rekan kerja, teman sekolah, keluarga, dan rutinitas sehari-hari yang terganggu berakibat menambah kecemasan, ketegangan fisik, mental sampai berujung stress. Tidak sampai disitu, pemberitaan media yang belum mampu secara maksimal menyaring topik berita ataupun berita yang tidak jelas sumbernya dan menyebarkan isu tidak benar terkait Covid-19 kerap kali dijumpai laman media sosial. Padahal, media sosial merupakan *platform* dengan pengguna terbanyak dari berbagai kalangan. Hal inilah yang berpotensi turut menambah kecemasan masyarakat. Dari segi urgensi, kesadaran diri (*self-awareness*) masyarakat dalam menghadapi ancaman non-konvensional tersebut patut untuk ditumbuhkan.

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakannya seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Kemampuan tersebut diantaranya; kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan seseorang, membela diri dan mempertahankan pendapat (sikap asertif), kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dan berdiri dengan kaki sendiri (kemandirian), kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan orang dan menyenangkan diri sendiri meskipun seseorang memiliki kelemahan (penghargaan diri), serta kemampuan mewujudkan potensi yang seseorang miliki dan merasa senang (puas) dengan potensi yang seseorang raih di tempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi (aktualisasi) (Stein & Book, 2002).

Dibutuhkannya pula sinkronisasi dari pemerintah untuk tetap transparan terhadap semua keadaan yang ada dilapangan dan menjelaskan secara terperinci hal terkait lainnya serta tetap tegas menetapkan kebijakan yang memerlukan peranan masyarakat sehingga masyarakat menaruh kepercayaan dan kesadaran diri sehingga pada akhirnya masyarakat dengan sukarela dapat turut andil dalam menjaga keamanan dirinya masing-masing sebagai bentuk dukungan dan kerjasama melawan ancaman Covid-19. Selain itu, memaparkan kesadaran diri masing-masing manusia Indonesia akan mampu meningkatkan ketahanan nasional bangsa. Bangsa Indonesia akan kuat dan mampu bertahan menghadapi pandemi jika masyarakatnya masing-masing juga mampu. Negara yang kuat berawal dari masyarakatnya yang kuat.

Jika masyarakat tidak paham dampak pandemik Covid-19, apalagi tidak tahu sama sekali, maka besar kemungkinan masyarakat, khususnya generasi muda akan tertular penyakit ini secara lebih masif. Berdasarkan latar belakang pandemi inilah, penulis yang merupakan dosen Program Studi Ilmu Politik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta (UPN Veteran Jakarta) melakukan aktivitas memberikan pemahaman untuk meningkatkan kesadaran diri dari dampak pandemi Covid-19 pada siswa SMAN 66 Jakarta.

## 2. METODE

Pertemuan antara pelaksana PKM dengan pihak SMAN 66 Jakarta menyepakati bahwa pelaksanaan kegiatan akan dilakukan pada hari Rabu, 19 Juli 2023. Kegiatan PKM disepakati dilakukan pada pukul 13.00 WIB sampai selesai dengan diawali sambutan Kepala Sekolah SMAN 66 Jakarta. Adapun ruang yang akan digunakan adalah ruang aula B dan siswa yang akan mengikuti PKM ini berjumlah 35 siswa. Instrumen dan media untuk kegiatan PKM ini disiapkan oleh pihak sekolah SMAN 66. Pembicara kegiatan PKM ini adalah Jerry Indrawan selaku dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, UPN Veteran Jakarta. Setelah sambutan kepala sekolah, kegiatan dimulai dengan pemaparan materi selama 60 menit, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan siswa.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemaparan materi kesadaran diri ini dibagi menjadi tiga tema yang dipaparkan oleh penulis selaku pembicara. Tema pertama, pembicara memaparkan materi tentang aspek psikologi *Work From Home* (WFH), tentunya bagi siswa SMAN 66 berarti *Learn From Home* (LFH).



Gambar 1. Pembicara sedang memaparkan materi  
Sumber: dokumentasi pribadi (2023)

Studi sebelumnya pernah menunjukkan bagaimana keadaan masyarakat ketika wabah serupa Covid-19, yaitu SARS dan MERS yang menjangkit beberapa negara di wilayah timur tengah, dimana banyak sekali masyarakat yang mengalami tekanan, gelisah hingga depresi (Khan, 2020). Mengunci diri tetap berada di rumah sebagai bentuk kontribusi menekan angka persebaran menjadikan menjauhkan diri dari orang lain bahkan saat-saat menikmati liburan ditambah beban pekerjaan yang lebih banyak dibandingkan sebelumnya. Tidak jarang hal ini menjadi pemicu stress dan dapat mengganggu kesehatan mental sebagian besar masyarakat. Situasi ini rentan terjadi bagi mereka yang para lansia, seseorang yang memiliki masalah emosional, pengidap *insomnia*, seseorang yang mudah merasakan kesepian hingga yang memiliki traumatis terhadap orang sekitarnya.

Pasca pandemi, banyak peneliti mulai kembali meneliti efek karantina selama ini terhadap kesehatan mental masyarakat pada umumnya dan beberapa individu yang memiliki masalah kesehatan mental sebelum pandemi di masa pandemi saat ini. Para peneliti menyimpulkan bahwa efek negatif yang signifikan timbul akibat diterapkannya kebijakan pemerintah di seluruh dunia untuk membatasi segala aktivitas diluar rumah. Selama berada dirumah dalam waktu yang lama, seseorang akan lebih mudah mengalami perubahan emosional dan akan terkadang mengalami kecemasan, ketakutan, kesedihan serta mati rasa. Rasa kesepian pula dapat terjadi dikarenakan aktivitas yang berulang sehingga terkesan monoton dan membosankan, bagi individu yang tidak bisa berdiam di rumah, belajar di sekolah, atau terbiasa melakukan kegiatan di luar dan menganggap produktivitas hanya dapat dilakukan di luar rumah akan mengalami kesulitan besar dalam kasus ini. Aktivitas bertemu atau melakukan kontak sosial dengan orang lain yang telah menjadi kebiasaan kini harus diberi limitasi dan berimplikasi pada individu yang akan mengalami frustrasi dan merasakan kesepian yang sangat hebat.

Tema kedua adalah materi tentang stres dan frustrasi saat dan pasca WFH. Tentunya dalam konteks siswa SMAN 66 adalah LFH. Faktor pendorong dari individu mengalami stress dan frustrasi selama WFH dan LFH adalah perubahan perilaku dan adaptasi baru yang harus dijalani memberikan beban batin yang semakin besar dikarenakan adanya berbagai protokol kesehatan yang harus diterapkan. Protokol kesehatan yang masih dianggap menyusahkan dari menggunakan masker saat bepergian, menjaga jarak, hingga meningkatkan intensitas mencuci tangan atau menggunakan *hand sanitizer*. Secara tidak langsung penerapan protokol kesehatan ini menumbuhkan sifat paranoid masyarakat ataupun rasa kekhawatiran yang berlebihan. Terlebih, bagi siswa yang masih berusia muda dan dalam masa pertumbuhan psikis, kehilangan kesempatan berkumpul dengan teman sebaya (*peer group*) dapat berdampak signifikan bagi kondisi sosial dan psikologisnya (Mondol & Mohiuddin, 2020).

Tiga elemen yang menjadi kunci kesehatan mental sangat terdampak oleh karantina meliputi: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Bukti mengaitkan isolasi sosial dengan konsekuensi kesehatan yang merugikan, termasuk depresi, kualitas tidur yang buruk, fungsi eksekutif yang terganggu, penurunan kognitif yang dipercepat, fungsi kardiovaskular yang buruk, dan gangguan kekebalan di setiap tahap kehidupan. Penelitian lainnya menemukan bahwa leukosit masyarakat yang kesepian menunjukkan kesepian tampaknya, dapat menyebabkan hormon stres semakin meningkat dalam jangka panjang, sehingga berdampak negatif pada sistem kekebalan kita. Beberapa dampak lainnya dari karantina yaitu suasana hati yang buruk, mudah tersinggung, insomnia, gejala stres pasca-trauma, kemarahan dan kelelahan emosional. Suasana hati yang buruk dan mudah tersinggung sebagai prevalensi tertinggi. Pemicu stres selama karantina meliputi durasi karantina yang sudah berlangsung sejak beberapa bulan terakhir, ketakutan akan tertular oleh Covid-19, frustrasi dan kebosanan, dan persediaan bahan makanan ataupun kebutuhan lainnya yang tidak memadai (Putri, 2020).

Selain itu, istilah infodemik yang kembali terdengar setelah beberapa lama setelah virus SARS mewabah, di mana eksistensi dari berbagai pemberitaan media yang tidak benar terkait Covid-19. Informasi yang tidak dapat dipastikan kredibilitasnya mudah tersebar melalui jejaring sosial hingga akhirnya diterima oleh masyarakat umum menjadi faktor yang mengganggu kesehatan mental masyarakat dalam aspek menimbulkan kekhawatiran dan rasa tertekan. Dalam kasus ini masyarakat yang paling sering menggunakan media sosial menjadi lebih rentan terhadap efek buruk yang ditimbulkan infodemik tersebut. Terlebih lagi pemberitaan yang secara rutin di media televisi. Keadaan ini dapat sedikit diminimalisir apabila media dapat membatasi pemberitaan yang dapat menimbulkan kekhawatiran. Dibandingkan memberitakan jumlah pasien positif dan meninggal yang disebabkan oleh Covid-19, media diharapkan mampu menyajikan hal yang bersifat lebih positif dan menghibur.



Gambar 2. Pembicara sedang memaparkan materi  
Sumber: dokumentasi pribadi (2023)

Tema ketiga atau terakhir adalah pemaparan materi tentang bagaimana mengembangkan kesadaran diri masyarakat menghadapi dampak Pandemi Covid-19, terkait dengan ketahanan nasional. Pemahaman mengenai pendidikan politik juga diberikan sebagai pengantar siswa dalam memahami pengertian dari ketahanan nasional. Ketahanan nasional merupakan kondisi dinamis suatu bangsa dalam membentuk kekuatan nasional yang mampu menghadapi dan mengatasi setiap macam ancaman, tantangan, hambatan dan gangguan, baik yang datang dari luar maupun dari dalam negeri, secara langsung atau tidak langsung membahayakan kelangsungan hidup bangsa serta pencapaian tujuan nasionalnya. Lebih lanjut ketahanan nasional juga mencakup aspek yang bersifat alamiah meliputi geografi, wabah penyakit, kependudukan, dan kekayaan alam. Dalam artian apabila membicarakan terkait ketahanan nasional hal tersebut berkorelasi dengan kesejahteraan dan keamanan nasional (Suryohadipro, 1997).

Kesadaran diri berasal dari proses fisik dan proses psikologis yang mempunyai hubungan timbal balik dengan kehidupan mental yang terkait dengan tujuan hidup, emosi, dan proses kognitif yang mengikutinya. Seseorang jika sudah memiliki kesadaran diri maka dapat mengendalikan dirinya terkait dengan tujuan hidup yang dimilikinya, bagaimana mengatur emosi serta pengaruh emosi terhadap kognitifnya (Solso, Maclin, & Maclin, 2008).

Ketahanan nasional secara ideal merupakan pemberian layanan hak oleh negara kepada warganya. Hak perlindungan dari penyerangan dari luar ataupun dalam negeri dan tidak terlepas dari melindungi negara dari berbagai ancaman termasuk ancaman yang bersifat alamiah seperti wabah penyakit. Namun, dalam kasus Covid-19 atau ancaman yang sifatnya berasal dari alam, maka diharapkan kesadaran diri masyarakat untuk dapat mematuhi berbagai regulasi yang ditetapkan oleh pemerintah dalam memerangi persebaran virus tersebut. Mengacu pada beberapa aspek psikologi dan keamanan diatas dimana ancaman non-transnasional yang dapat mengancam pula keberlangsungan suatu negara.

Dengan demikian, korelasi antara ketahanan negara dan kesadaran diri masyarakat sangatlah tinggi. Negara dengan masyarakat yang memiliki tingkat depresi yang rendah menjadi salah satu penunjang ketahanan nasional. Dalam keadaan yang dapat dikategorikan krisis ini, kontribusi masyarakat umum menjadi penunjang situasi dapat segera membaik. Maka dari itu, masyarakat diharapkan mampu menebar perihai yang bersifat lebih positif pula.

Kedua hal ini sangat berhubungan karena jika berbicara ketahanan negara, kita harus memulainya dari ketahanan diri sendiri terlebih dahulu. Konsep ketahanan nasional memang fokus pada ketahanan sebuah bangsa secara umum, namun ketahanan sebuah bangsa tidak bisa tidak, harus mengutamakan bagaimana individu-individu di dalamnya belajar untuk bertahan dalam segala kondisi ancaman. Individu atau dalam konteks negara adalah warga negara/masyarakat, akan menjadi platform utama dari bagaimana sebuah negara dapat menjaga ketahanan nasionalnya. Dalam hal ini, jika warga negara Indonesia dapat lepas dari stress dan mampu mengelola emosi dengan baik, maka mereka akan lebih kuat dari serangan virus Corona. Dengan demikian, negara pun akan mampu menangani Covid-19 karena memiliki daya tahan masyarakat yang kuat (Sabriana & Indrawan, 2020).

Kini saatnya menyesuaikan diri dengan tatanan *new normal* yang sebenarnya dapat dijalani dengan perlahan. Dua poin penting berikut dapat menjadi acuan dalam membentuk *self-awareness* menghadapi pandemi. Pertama, dalam aspek untuk menjaga ketahanan diri dari rasa kesepian dan frustrasi dikarenakan mengisolasi diri di dalam rumah yaitu mengusahakan terhubung kembali dengan keluarga,



teman, ataupun rekan kerja. Memanfaatkan berbagai jenis aplikasi komunikasi menjadi kunci dalam meminimalisir perasaan kesepian.

Kedua, untuk tetap menjaga kebugaran sebagai bentuk menjaga kestabilan emosional yaitu dengan mengurangi “mengonsumsi” pemberitaan terkait Covid-19, memulai kembali menerapkan pola hidup sehat seperti berolahraga dan makan secara teratur. Melakukan peregangan ringan yang dilakukan di halaman rumah serta menghirup udara segar dapat memberikan ketenangan pikiran dan perasaan. Dan jika dilakukan secara rutin peluang mengalami stres ataupun frustrasi menjadi lebih kecil.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMAN 66 Jakarta ini penulis nilai berjalan dengan baik dan lancar sesuai dari rencana. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian yang penulis lakukan ini. Beberapa perwakilan siswa yang ditunjuk untuk memberikan sedikit evaluasi terkait materi yang sudah diajarkan berbicara sangat fasih dan sesuai dengan materi pemaparan. Mereka pun menunjukkan antusiasme dengan banyak mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan.



Gambar 3. Peserta kegiatan PKM  
Sumber: dokumentasi pribadi (2023)

#### 4. KESIMPULAN

Dari kegiatan PKM dalam pemaparan untuk meningkatkan kesadaran diri menghadapi dampak pandemik Covid-19 di SMAN 66 Jakarta ini dapat diambil kesimpulan. Pertama, mengobservasi dari respon siswa SMAN 66 Jakarta selama sesi tanya jawab, tema terkait yang penulis paparkan memang mengalami kesesuaian dengan kenyataan dalam kehidupan sehari-hari mereka, khususnya di saat pandemi yang lalu. Hal ini artinya materi yang kami presentasikan sesuai dengan kebutuhan para siswa. Para siswa dapat secara langsung mengaplikasikan informasi-informasi mengenai cara mencegah penularan dan penyebaran Covid-19 yang penulis paparkan, seperti memakai masker, menjaga jarak minimal 1 meter, dan mencuci tangan dalam kehidupan keseharian mereka masing-masing. Para peserta juga memahami bahwa menjalani profesi atau belajar di mana pun, risiko tertular Covid-19 sangat besar. Untuk itu tindakan-tindakan pencegahan sangat dibutuhkan. Termasuk juga pemahaman bahwa mengembangkan kesadaran diri berarti membantu negara bertahan juga dari ancaman pandemi. Bentuk kontribusi dalam hal memberikan pemaparan mengenai upaya mengembangkan kesadaran diri ini selain merupakan salah satu bagian dari Tridharma Perguruan Tinggi, secara langsung juga merupakan bentuk manifestasi dari peran negara dalam menangani penyebaran dan dampak pandemi Covid-19.

Penulis menyarankan bahwa edukasi dan penjelasan tentang pandemi, khususnya dampaknya bagi generasi muda, perlu terus diajarkan di sekolah. Berakhirnya Pandemi Covid-19 bukan berarti di masa depan pandemi serupa tidak akan terjadi lagi. Untuk itu, siswa-siswi sekolah perlu diajarkan bagaimana merespon dengan baik jika pandemi terjadi kembali. Penulis juga menyarankan agar materi tentang kesadaran diri juga perlu dimasukkan dalam kurikulum sekolah untuk mempersiapkan mental siswa memasuki masa dewasa kelak.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 66 Jakarta, baik kepala sekolah, guru, dan tentunya para siswa, yang telah menerima dan mendukung penuh kegiatan PKM yang penulis lakukan ini.

Penulis juga berterima kasih terhadap dosen Program Studi Ilmu Politik UPN Veteran Jakarta yang sudah membantu penulis dalam menyiapkan materi yang dibutuhkan untuk kegiatan PKM ini.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku:

Budiatri, A. P., et.al, (2019). *Menimbang Demokrasi Dua Dekade Reformasi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

Cahyono, J. B. (2008). *Gaya Hidup & Penyakit Modern*. Jakarta: Kanisius.

Hilmy, M. (2008). *Islam Profetik: Substansiasi Nilai-Nilai Agama dalam Ruang Publik*. Jakarta: Kanisius.

### Sumber Internet

Khan, R. S. (2020). Impact of Coronavirus Outbreak on Psychological Health. *Journal Of Global Health*, 9(2), 13-21. 10.7189/jogh.10.010331

Mondol, S., & Mohiuddin, M. G. (2020). Confronting Covid-19 With a Paradigm Shift in Teaching and Learning: A Study on Online Classes. *International Journal of Social, Political and Economic Research*, 7(2), 231-247. <https://doi.org/10.46291/IJOSPERvol7iss2pp231-247>

Putri, O. (23 Maret 2020). COVID-19: *The Psychological Risks of Quarantine and How You Can Cope*. <https://www.thejakartapost.com/academia/2020/03/23/covid-19-the-psychological-risks-of-quarantine-and-how-you-can-cope.html>

Sabriana, I., & Indrawan, J. (2020). Mengembangkan Kesadaran Diri (Self-Awareness) Masyarakat untuk Menghadapi Ancaman Non-Tradisional: Studi Kasus Covid-19. *Jurnal Lemhannas RI*, 8(2), 144-163. <https://doi.org/10.55960/jlri.v8i2.318>

Solso, L.R., Maclin, H.O., & Maclin, K.M. (2008). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.

Stein, S. J., & Book, H. E. (2002), *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success, Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, terjemahan Trinanda Rainy Januarsari dan Yudhi Murtanto. Bandung: Kaifa.

Suryohadipro, S. (1997). Ketahanan Nasional Indonesia. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 2(2), 27-39.