

ISSN: 2620-9594 (Online), ISSN: 2620-9608 (Print)



JURNAL PENGABDIAN DAN  
PENGEMBANGAN MASYARAKAT

# JURNAL PENGABDIAN DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT

Volume  
5

Nomor  
1

Halaman  
1 - 90

Yogyakarta  
Mei  
2022

**“WRITING FOR HEALING”**  
**PEMBUATAN WEBSITE, BUKU, DAN VIDEO EDUKATIF DAN**  
**INSPIRATIF UNTUK PENCEGAHAN, PENGURANGAN**  
**PENULARAN SERTA KECEMASAN TERKAIT COVID-19**

**Nabilla K. Vardhani, M.A.<sup>1</sup>, Andri Handayani, M.A.<sup>1</sup>, Cisy D. Nugraha, M.A.<sup>1</sup>,  
Dian Budi Santoso, M.P.H.<sup>2</sup>, Dr. Dewi Cahya Ambarwati, M.A.<sup>1</sup>, Erlin Estiana  
Yuanti, M.A.<sup>1</sup>, Ghifari Yuristiadhi MM, M.A.<sup>1</sup>, Irkham Huda, M.Cs.<sup>3</sup>, Jimmy Trio  
Putra, M.Eng.<sup>3</sup>, Nur Endah Nugraheni, M.A.<sup>1</sup>, Rita Dian Pratiwi, M.P.H.<sup>2</sup>, Tri  
Nuraniwati, M.A.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>**Departemen Bahasa, Seni, dan Manajemen Budaya**  
<sup>2</sup>**Departemen Layanan dan Informasi Kesehatan**  
<sup>3</sup>**Departemen Teknik Elektro dan Informatika**  
**Sekolah Vokasi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta**

**\*nabilla.kusuma.v@ugm.ac.id**

**ABSTRAK**

Pandemi Covid-19 membawa dampak bagi kehidupan masyarakat di semua sektor. Adaptasi untuk melalui masa sulit diperlukan agar semua pihak dapat bertahan dan mencari solusi atas berbagai kesulitan yang dialami. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan motivasi kepada sesama melalui kegiatan menulis. Karen A. Baikie dan Kay Wilhelm (2005) menemukan bahwa menulis tentang peristiwa traumatis, penuh tekanan dan emosional berdampak pada peningkatan kesehatan fisik dan psikologis pada populasi klinis dan non-klinis. Selain itu, menulis juga dapat menyembuhkan penulis dan pembaca dari tekanan kehidupan dan perasaan cemas. Pengabdian ini berfokus pada pembuatan website, buku, dan video edukatif dan inspiratif dalam rangka mencegah dan mengurangi penularan serta kecemasan terkait Covid-19. Tim mengusung tema ‘*Writing for Healing*’ (WFH) untuk mewujudkan *website* dan buku. Di dalam *website* terdapat menu Beranda, Tentang, Kisah, dan Video. Adapun video yang dihasilkan memuat edukasi tentang Covid-19. Dari kegiatan pengabdian ini, terdapat 65 tulisan masuk yang terhimpun sampai dengan 14 Juni 2020. Penulis berasal dari berbagai kota dan daerah, di antaranya Yogyakarta, Surabaya, Cirebon, Bengkulu, Bogor, Kalimantan Selatan, Jakarta Utara, Jember, Purbalingga, Lumajang, Tangerang, Bali, Sampang, Batam, Makassar, Jakarta Selatan, dll. Seluruh tulisan tersebut dimuat dalam *website* [wfh.sv.ugm.ac.id](http://wfh.sv.ugm.ac.id) dan 33 tulisan terbaik dijadikan buku yang diterbitkan oleh BPP UGM. Adapun untuk video, tim telah membuat dua video dengan judul ‘Apa Itu Kenormalan Baru’ dan ‘*Stay Happy, Berkawan dengan Pandemi*’. Dampak yang diberikan dari pengabdian ini dapat dilihat dari jumlah penulis, pembaca, pengunjung *website*, serta penonton video yang telah ditayangkan di *website* dan Youtube.

**Kata Kunci:** *buku, video, website, writing for healing*

**ABSTRACT**

*Covid-19 pandemic has an impact on people's lives in all sectors. Adaptation to go through difficult times is needed so that all parties can survive and find solutions to various difficulties experienced. One way that can be done is by motivating others through writing activities. Karen A. Baikie and Kay Wilhelm (2005) found that writing about traumatic, stressful, and emotional events has an impact on improving physical and psychological health in both clinical and non-clinical populations. Besides, writing can also heal writers and readers from life pressures and feelings of anxiety. This community service focuses on creating educational and inspiring websites, books, and videos to prevent and reduce transmission and anxiety related to Covid-19. The team took the theme "Writing for Healing" (WFH) to create websites and books. On the website, there are menus for Home, About, Story, and Videos. The video produced contains education about Covid-19. From this activity, there were 65 articles collected up to June 14, 2020. The authors came from various cities and regions, including Yogyakarta, Surabaya, Cirebon, Bengkulu, Bogor, South Kalimantan, North Jakarta, Jember, Purbalingga, Lumajang, Tangerang, Bali, Sampang, Batam, Makassar, South Jakarta, etc. These writings were published on the website [wfh.sv.ugm.ac.id](http://wfh.sv.ugm.ac.id), and 33 of the best writings were made into a book published by BPP UGM. As for the*

*video, the team has made two videos entitled 'Apa Itu Kenormalan Baru' and 'Stay Happy, Berkawan dengan Pandemi'. The impact given from this program can be seen from the number of writers, readers, website visitors, and video viewers that have been broadcasted on the website and YouTube.*

**Keywords:** *book, video, website, writing for healing*

## PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 membawa dampak bagi kehidupan masyarakat di semua sektor. Adaptasi untuk bisa melalui masa sulit ini tentu saja diperlukan agar semua pihak dapat bertahan dan mencari solusi atas kesulitan-kesulitan yang dialami. Akan tetapi, proses adaptasi ini tentu tidak mudah. Ada beberapa pihak yang mungkin dapat melakukan adaptasi dengan cepat, dan sebaliknya, beberapa pihak lain menemui kesulitan dalam beradaptasi.

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan saling memberikan motivasi kepada sesama melalui kegiatan menulis. Karen A. Baikie dan Kay Wilhelm (2005) menemukan bahwa menulis tentang peristiwa traumatis, penuh tekanan dan emosional berdampak pada peningkatan kesehatan fisik dan psikologis pada populasi klinis dan non-klinis. Selain itu, menulis juga dapat menyembuhkan penulis dan pembaca dari tekanan kehidupan dan perasaan cemas. Saat menulis, penulis berada dalam suatu proses *healing journey* di mana penulis dapat menumpahkan apa yang dirasakan ke dalam tulisan mereka serta berbagi pelajaran dari cerita hidup mereka. Cerita tersebut penting bukan karena mereka yang menulis melainkan karena kisah tersebut mungkin pernah juga dialami oleh orang lain. Pembaca juga akan mendapatkan inspirasi dan pelajaran dari cerita tersebut yang dapat memotivasi mereka dalam menjalani kehidupan.

Selain saling memotivasi, masyarakat juga memerlukan informasi yang benar tentang Covid-19 agar berbagai fenomena seperti *panic buying*, demam *hoax*, hingga stigma pada para korban Covid-19 yang justru telah

berjuang menjadi garda terdepan melawan pandemi ini tidak berkepanjangan. Anjuran *physical distancing* juga sulit dilaksanakan masyarakat karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang memerlukan interaksi di ruang publik. Oleh karena itu, di masa *physical distancing* ini diperlukan ruang publik virtual untuk saling berbagi informasi yang benar tentang Covid-19.

Kegiatan PkM ini menghadirkan ruang publik virtual berupa laman yang menawarkan informasi dan video edukatif tentang Covid-19 dan sebagai ajang berbagi kisah inspiratif untuk memotivasi sesama dalam berjuang melalui pandemi Covid-19. Konsep ruang publik virtual berupa *website* ini telah diusung oleh situs TIME (<https://time.com/collection/finding-hope-coronavirus-pandemic/>) yang di dalamnya berisi kisah inspiratif bagaimana melalui badai pandemi Covid-19 ini. Terinspirasi dari adanya situs untuk berbagi kisah tersebut, salah satu luaran dari kegiatan PkM ini yakni situs web. Selain situs web, sebuah buku juga akan diterbitkan sebagai luaran lain dari pengabdian ini. Terakhir, tim pengabdian juga memproduksi luaran berupa video edukatif untuk memberikan manfaat yang lebih luas karena dibalut dalam video animasi yang komunikatif.

## METODE

Pengabdian ini dilakukan secara daring sepenuhnya, mulai bulan April dari sejak dimandatkannya. Adapun tempat pelaksanaannya adalah di Jogjakarta karena hampir seluruh anggota tim berada di Jogjakarta. Namun demikian, sasaran dari program ini adalah masyarakat di Indonesia.

Kegiatan ini memiliki signifikansi bagi masyarakat umum di berbagai lapisan karena pandemi Covid-19 benar-benar dirasakan masyarakat di berbagai level. Diseminasi informasi melalui video, buku dan *website* dilakukan karena ketiganya dapat dijadikan media belajar bagi masyarakat yang sudah melek media, dan menjadi media mengajar bagi tokoh masyarakat yang memiliki tanggung jawab mengedukasi masyarakat sekitarnya. Selain itu, buku dan *website* yang tidak hanya menampilkan informasi tentang Covid-19 melainkan juga kisah inspiratif bagi para pejuang di masa Covid-19, dapat memberi semangat bagi pembacanya. Secara umum, kegiatan PkM ini memiliki manfaat sebagai berikut:

- Bagi masyarakat umum: dapat mempelajari *website* dan video edukatif tentang pencegahan, pengurangan penularan serta kecemasan terkait Covid-19. Video mudah didapatkan karena dapat disebarluaskan melalui media sosial dan *messenger*. Adapun *website* dapat dibuka di mana pun selama memiliki *gadget* dan jaringan internet.
- Bagi tokoh masyarakat: dapat memanfaatkan video yang

### **Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup pembuatan video edukatif dan penghimpunan tulisan inspiratif yang akan dituangkan dalam buku dan *website*. Konsep pembuatan video didiskusikan bersama dosen dari kluster kesehatan (Departemen Layanan dan Informasi Kesehatan/DLIKES) yang berlaku sebagai konsultan dan narasumber dari aspek kesehatan. Tim penyusun video kemudian bekerja menyusun skrip video edukasi tentang antisipasi Covid-19 dan mengkomunikasikannya dengan mitra animator di Sekolah Vokasi UGM. Hasil penyusunan skrip tersebut

dihasilkan untuk mengedukasi masyarakat di sekitarnya. Konten ini dapat disebarluaskan secara daring maupun dimodifikasi menjadi bahan media cetak yang memungkinkan untuk dilihat masyarakat.

- Bagi para pejuang di masa Covid-19: dapat memanfaatkan ruang berbagi untuk bercerita maupun mengambil hikmah dari pejuang lain. Pejuang Covid-19 yang dimaksud di sini memiliki makna luas, yakni pasien, dokter dan perawat pasien, para pekerja yang terkena imbas Covid-19, para orang tua yang mendapat tantangan baru dari sekolah anak-anaknya, dan sebagainya. Setiap orang memiliki kisah yang bisa diceritakan, yang bisa membantunya sembuh serta memberi pelajaran atau inspirasi bagi pembacanya. Konsep berbagi cerita ini pada dasarnya telah lazim dibukukan, salah satu contoh yang paling terkenal adalah buku *Chicken Soup*. Namun demikian, di era digital ini ruang cerita mereka akan diakomodasi juga melalui *website*.

kemudian diolah dan ditransformasikan menjadi sebuah video animasi.

Adapun untuk penghimpunan tulisan inspiratif, akan diawali dengan diseminasi undangan penulisan melalui berbagai media. Kesempatan untuk menulis terbuka untuk masyarakat Indonesia di mana pun mereka berada. Terdapat penanggung jawab yang bertugas sebagai narahubung untuk melayani tanya jawab dan berkomunikasi dengan para kontributor yang ingin menyumbangkan tulisannya. Tulisan yang masuk kemudian disunting oleh dosen Departemen Bahasa, Seni, dan Manajemen Budaya/DBSMB yang bertindak sebagai editor dan dikumpulkan per kategori tema hingga menjadi sebuah bundel tulisan lengkap

dengan kata pengantar dan profil penulis dan siap dicetak menjadi buku.

Naskah-naskah yang telah disusun beserta video animasi yang selesai dibuat kemudian diunggah ke dalam laman web yang telah didesain khusus oleh dosen Departemen Teknik Elektro dan Informatika/DTEDI untuk luaran pengabdian ini. Untuk mendapatkan singkapan yang lebih luas, laman tersebut didiseminasikan melalui media sosial (*content sharing*) dengan target masyarakat di Indonesia. Seluruh kegiatan bersifat daring agar selaras dengan himbauan pemerintah terkait kebijakan pembatasan sosial.

Adapun keberhasilannya dilakukan dengan mengukur banyaknya kontributor yang berpartisipasi, serta pengunjung *website* dan penonton video di Youtube. Ukuran tersebut belum termasuk penonton video yang dibagikan melalui *whatsapp* atau platform lain.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini menghasilkan tiga kegiatan yaitu pembuatan *website* [wfh.sv.ugm.ac.id](http://wfh.sv.ugm.ac.id), video edukatif terkait Covid-19, dan buku berisi kisah inspiratif para pejuang Covid-19 yang ditulis oleh kontributor yang tersebar di Indonesia.

### **Kegiatan 1: Pembuatan *Website***

Proses pembuatan *website* dimulai dengan diskusi tim terkait menu yang akan ditampilkan dalam *website*. Secara umum, konten utama yang merupakan produk dari pengabdian ini adalah kisah para pejuang Covid-19. Oleh karenanya,

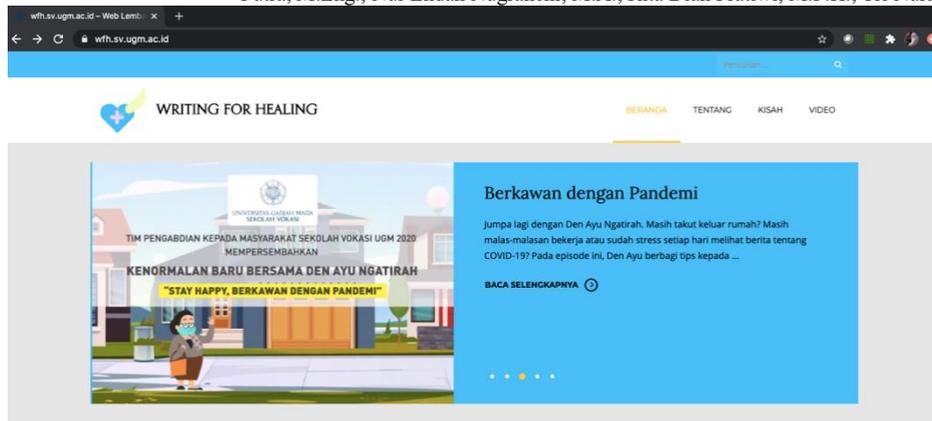
menu 'Kisah' menjadi yang paling utama dari *website* ini. Selain itu, karena *website* ini dibuat di awal pandemi, video edukatif juga menjadi konten penting karena berisi pengetahuan tentang Covid-19 dan bagaimana cara beradaptasinya.

Setelah diskusi mengenai rencana konten, tim menghubungi Direktorat Sistem dan Sumber Daya Informasi (DSSDI) UGM untuk mengajukan alamat email dan *website*. Pengajuan permohonan dilakukan melalui email dengan melampirkan surat dari pimpinan SV UGM. Namun demikian, karena UGM telah memiliki *website* terkait *Health Promoting University* [hpu.ugm.ac.id](http://hpu.ugm.ac.id), pihak DSSDI belum mengabulkan permohonan tersebut karena dikhawatirkan berita / edukasi kesehatan menjadi tidak terpusat. Oleh karena itu, DSSDI meminta tim untuk berkoordinasi dengan HPU. Selanjutnya, tim berkoordinasi dengan Dr. Supriyati HPU UGM dan setelah disetujuinya *website* WFH, tim melanjutkan proses ke DSSDI. Setelah mendapatkan alamat email [wfh.sv@ugm.ac.id](mailto:wfh.sv@ugm.ac.id) dan *website* [wfh.sv.ugm.ac.id](http://wfh.sv.ugm.ac.id), tim mulai mengerjakan kerangka *website*. Dengan adanya tim yang berasal dari DTEDI, proses pembuatan menu *website* tidak menemui kendala yang berarti. Menu dari *website* [wfh.sv.ugm.ac.id](http://wfh.sv.ugm.ac.id) meliputi 'Beranda', 'Tentang', 'Kisah', dan 'Video'.

### **Beranda**

Beranda memiliki *slider* yang memuat gambar tautan menuju video edukatif maupun kisah inspiratif yang ditonjolkan.

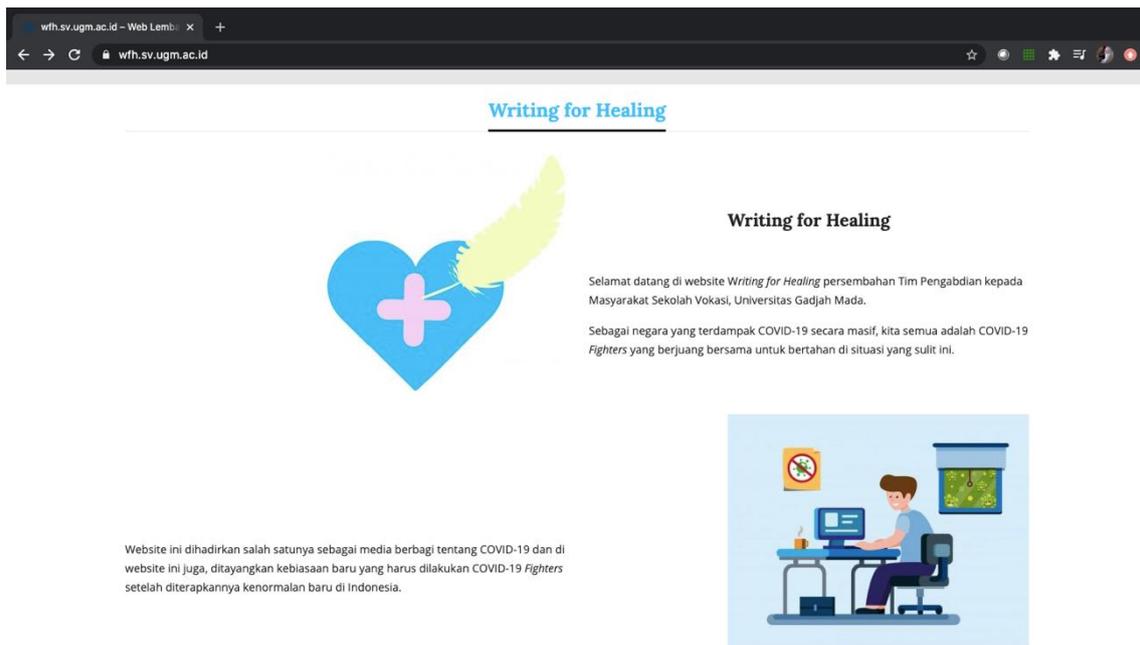
“Writing For Healing” Pembuatan Website, Buku, Dan Video Edukatif Dan Inspiratif Untuk Pencegahan, Pengurangan Serta Kece-  
 masan Terkait Covid-19 - Nabilla K. Vardhani, M.A., Andri Handayani, M.A., Cisy D. Nugraha, M.A., Dian Budi Santoso, M.P.H.,  
 Dr. Dewi Cahya Ambarwati, M.A.1, Erlin Estiana Yuanti, M.A., Ghifari Yuristiadhi MM, M.A., Irkham Huda, M.Cs., Jimmy Trio  
 Putra, M.Eng., Nur Endah Nugraheni, M.A., Rita Dian Pratiwi, M.P.H., Tri Nuraniwati, M.A.



Gambar 1. Halaman ‘Beranda’ bagian *slider*

Di bawah *slider* juga terdapat penjelasan *website* bahwa laman ini dihadirkan salah satunya sebagai media berbagi tentang Covid-19 dan di *website* ini juga, ditayangkan kebiasaan baru yang harus dilakukan Covid-19 *Fighters* (istilah untuk pembaca

laman web) setelah diterapkannya kenormalan baru di Indonesia. Covid-19 *Fighters* adalah sebutan bagi pejuang yang berada dalam situasi terdampak dengan adanya pandemi ini, terlepas apakah terdampak dari segi kesehatan, ekonomi, sosial, dan sebagainya.



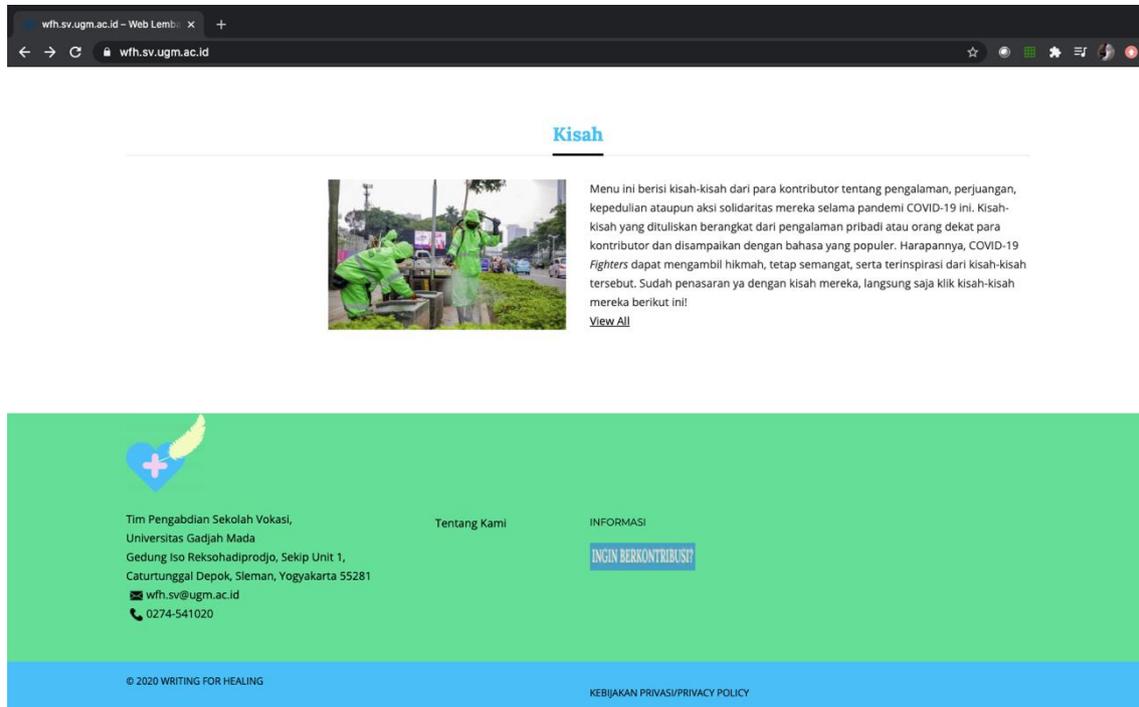
Gambar 2. Halaman ‘Beranda’ bagian Penjelasan *Website*

Adapun di bagian bawah dari beranda, terdapat penjelasan menu ‘Kisah’ yang memuat penjelasan bahwa menu ini berisi kisah-kisah dari para kontributor tentang pengalaman, perjuangan, kepedulian ataupun aksi solidaritas mereka selama pandemi

Covid-19 ini. Kisah-kisah yang dituliskan berangkat dari pengalaman pribadi atau orang dekat para kontributor dan disampaikan dengan bahasa yang populer. Harapannya, Covid-19 *Fighters* dapat mengambil hikmah, tetap semangat, serta terinspirasi dari kisah-kisah tersebut.

Di bagian terbawah, terdapat identitas pengelola *website* yaitu Tim Pengabdian Sekolah Vokasi. Tim juga menambahkan tombol untuk mengetahui lebih lanjut tentang pengelola dan menuju menu 'Tentang'.

Selain itu, calon kontributor juga dapat menekan tombol 'Ingin Berkontribusi' jika ingin menuliskan kisahnya. Tombol ini bersifat jangka panjang dan sewaktu-waktu dapat diakses. Hal ini menjadi keunggulan program pengabdian ini karena bersifat berkelanjutan.



**Gambar 3.** Halaman 'Beranda' bagian Penjelasan Menu 'Kisah' dan *Footer*

## Tentang

Di halaman ini, terdapat 12 identitas Tim Pengabdian kepada Masyarakat Tanggap Covid-19 SV UGM dan dari mana asal departemen dari masing-masing anggota. Terdapat delapan dosen dari Departemen Bahasa, Seni, dan Manajemen Budaya, yaitu:

1. Nabilla Kusuma Vardhani, M.A.
2. Andri Handayani, M.A.
3. Cisy Dewantara Nugraha, M.A.
4. Dr. Dewi Cahya Ambarwati, M.A.
5. Erlin Estiana Yuanti, M.A.
6. Ghifari Yuristiadhi MM, M.A.
7. Nur Endah Nugraheni, M.A.
8. Tri Nuraniwati, M.A.

Adapun dua dosen dari Departemen Layanan dan Informasi Kesehatan yaitu:

1. Dian Budi Santoso, M.P.H.
2. Rita Dian Pratiwi, M.P.H.

Terakhir dua dosen dari Departemen Teknik Elektro dan Informatika yaitu:

1. Irkham Huda, M.Cs.
2. Jimmy Trio Putra, M.Eng.

Selain identitas tim, di bagian bawah halaman ini terdapat pemaknaan logo WFH yang berbentuk hati dibalut dengan plester, dengan pena sebagai media penyembuhannya. Logo ini terinspirasi dari tujuan *website* yang menggunakan media tulisan sebagai penyembuh dan motivasi bagi orang yang membacanya. Perasaan yang terluka digambarkan dalam bentuk hati yang dibalut menggunakan plester. Sebagai media penyembuhannya, ada gambar pena yang digunakan untuk menulis. Ini mengartikan bahwa media tulisan dapat menjadi penyembuh dari hati yang terluka tersebut.

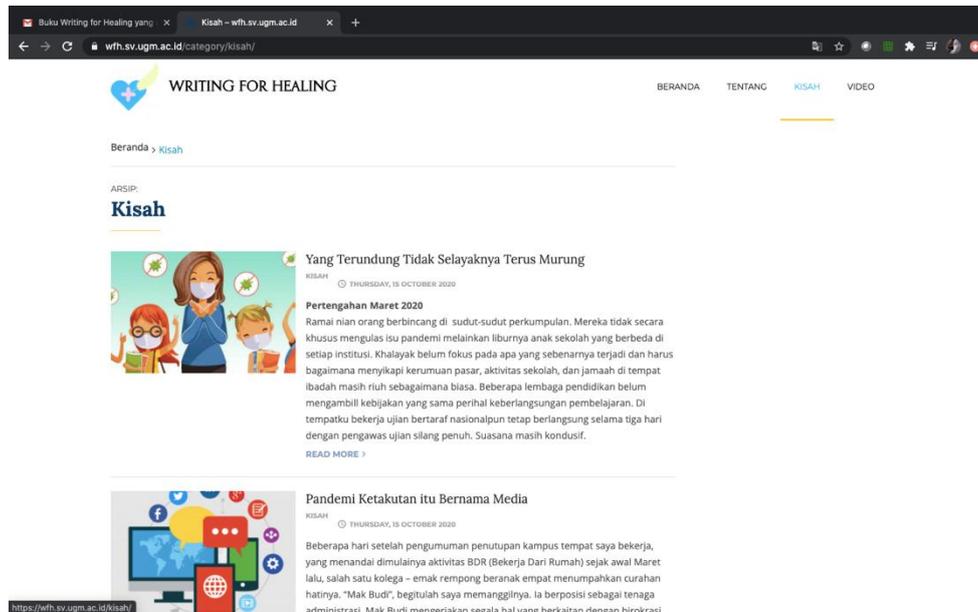


**Gambar 4.** Halaman ‘Tentang’

**Kisah**

Halaman ini berisi kisah yang dikirimkan oleh para kontributor. Kisah

inspirasi yang telah masuk sejumlah 65 tulisan dan secara bertahap dimasukkan dalam halaman ini.

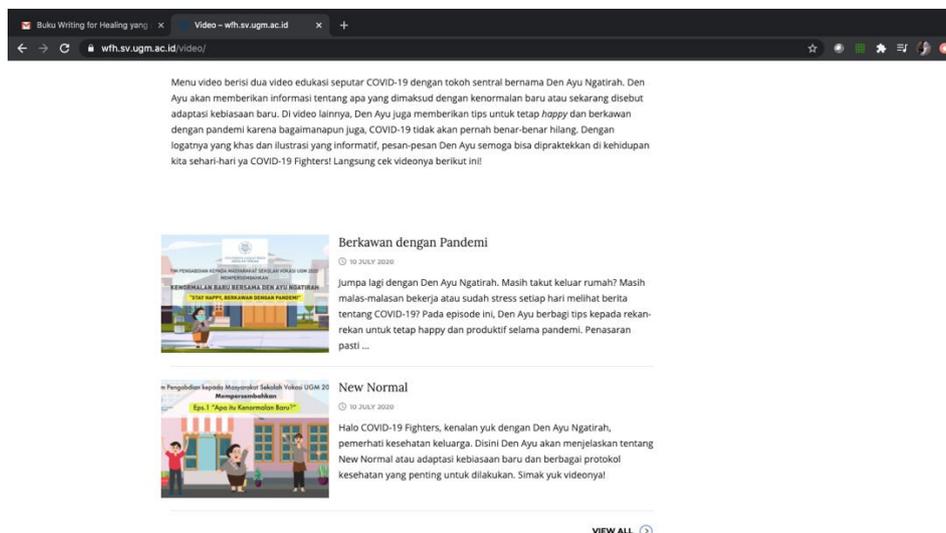


Gambar 5. Halaman 'Kisah'

## Video

Adapun di halaman video, terdapat dua video edukasi seputar Covid-19 dengan tokoh sentral bernama Den Ayu Ngatirah. Den Ayu memberikan informasi tentang apa yang dimaksud dengan kenormalan baru atau sekarang disebut adaptasi kebiasaan baru. Di

video lainnya, Den Ayu juga memberikan tips untuk tetap bahagia dan berkawan dengan pandemi karena bagaimanapun juga, Covid-19 tidak akan pernah benar-benar hilang. Dengan logatnya yang khas dan ilustrasi yang informatif, pesan-pesan Den Ayu diharapkan dapat dipraktikkan di kehidupan sehari-hari.



Gambar 6. Halaman 'Video'

## Kegiatan 2: Pembuatan Video

Proses pembuatan video melibatkan kerja sama yang solid antara dosen DBSMB dan DLIKES. Dosen dari DLIKES banyak memberikan masukan pada pembuatan skrip agar sesuai dengan protokol kesehatan yang benar. Skrip disiapkan dengan menonjolkan seorang tokoh bernama Den Ayu Ngatirah yang digambarkan sebagai pemerhati kesehatan keluarga. Karena berasal dari Jogja, tokoh Den Ayu Ngatirah digambarkan berkebayu dan memiliki logat *medhok* khas Jogja.

Dalam perencanaan, terdapat tiga skrip yang dibuat. Namun demikian, realisasinya adalah dua video. Selain itu,

terdapat perubahan pada skrip yang tadinya belum memuat kenormalan baru, menjadi memuat konten tersebut karena menyesuaikan dengan waktu diluncurkannya video ini.

Pembuatan video ini melibatkan beberapa pihak lain seperti CV. Jaya Media Studio untuk membuat animasi video dan VO *by* Dhita untuk mengisi suara Den Ayu Ngatirah. Dalam proses pembuatannya, terdapat beberapa revisi dan masukan, termasuk penyesuaian pada *text* dan penyediaan *subtitle* untuk mengantisipasi penikmat video tanpa suara.

Berikut ini adalah rencana skrip video 1 dan 2:

### SCRIPT VIDEO 1

#### Covid-19 dan Normal Baru

#### Episode 1: “Apa itu Normal Baru?”

#### Opening scene:

Muncul secara berurutan:

- Logo **SV UGM 01**
- Tulisan : Tim Pengabdian kepada Masyarakat Sekolah Vokasi UGM 2020
- Tulisan: mempersembahkan
- Tulisan: Eps.1 “**Apa itu Normal Baru**”

#### Isi segmen:

##### 1. Pembuka

#### Animasi:

Den Ayu Ngatirah baru asyik browsing<sup>2</sup> di depan laptop dan terlihat serius, *manggut-manggut* pertanda paham apa yang sedang dibacanya. Kemudian Den Ayu menyapa *audiens*.

#### Text:

Den Ayu Ngatirah

Pemerhati Kesehatan Keluarga

*Eps.1: “Apa itu Normal Baru?”*

**VO:** *Sugeng enjang sedulur sedanten. Semoga semua sehat selalu yo di tengah pandemi ini. Salam kenal, aku Den Ayu Ngatirah, pemerhati Kesehatan keluarga dari Jogjakarta. Sedulur-sedulur sudah sering denger istilah normal baru atau boso kerene new normal to? Aku habis baca-baca lho ini. Mau tak kasih tau tentang apa itu normal baru? Simaken terus video ini yo”*

##### 2. Pengertian Normal baru

#### Animasi:

Di layar muncul 3 scene yang mengilustrasikan transisi dari masa pandemic dengan jumlah korban terus meningkat ke masa pemulihan dimana kurva mulai landai menuju masa Normal Baru

**Text:**

Pandemi → Pemulihan → Normal Baru

**VO:** Jadi dari yang tadi den Ayu baca, kondisi normal baru itu adalah suatu protokol yang diberlakukan ketika pandemi Corona sudah mulai stabil. Kondisi normal yang dulu sudah tidak berlaku lagi ya konco2, karena Corona tidak bisa sama sekali hilang, jadi kita harus beradaptasi dengan menggunakan protokol hidup normal baru ini. Belum tau kaya apa normal baru itu? Yuk, belajar bareng sama Den Ayu yo.”

**A. Lakukan Pembatasan Jarak**

**Animasi:**

Den Ayu menerangkan dengan PPT yang menunjukkan ada 3 scene yang masing2 berisi ilustrasi sbb:

- a. Visual orang jabat tangan dan cipika-cipiki disilang
- b. Visual orang bermasker kain, stlh 4 jam berganti masker.
- c. Visual orang menjaga jarak 2 meter saat berbelanja pasar, saat menunggu di kasir supermarket dan berhenti di lampu lalu lintas

**Text:**

Pembatasan Jarak-*Physical Distancing*

- a. Hindari kontak fisik
- b. Gunakan Masker kain; ganti masker kain 4 jam sekali.
- c. Jaga jarak min. 2 meter

**VO:** “Di kondisi normal baru, terus waspada saat di luar rumah yoooo! Ga usah cipika cipikii, tetep pakai masker dan tetep jaga jarak, kayak bus kota.”

**B. Jaga Kebersihan**

**Animasi:**

- a. Kegiatan cuci tangan di sink dengan air mengalir; gambar sabun, hand sanitizer dan gambar timer 20 detik
- b. gambar shower yang mengeluarkan air dan sabun mandi
- c..gambar gagang pintu, HP, meja dan cairan desinfektan

**Text:**

- a. Cuci tangan selama 20 detik
- b. Rutin mandi dan berganti baju terutama setelah bepergian
- c. Desinfektan barang-barang yang sering tersentuh tangan

**VO:**

“Di kondisi normal baru, sering cuci tangan masih berlaku! Jangan lupa rutin mandi dan ganti baju yo, apalagi setelah bepergian. Selain itu, bersihkan barang2 yang sering tersentuh tangan dengan desinfektan”

**3. Lakukan olahraga ringan**

**Animasi:**

Gambar Den Ayu olahraga ringan di rumah

**Text: Tetap lakukan olah raga ringan di rumah**

**VO:** “Sst... biar badanmu singset kayak den ayu, lawan rebahan dengan olahraga ringan yo, hihi....”

**4. Konsumsi makanan sehat dan minum yang cukup**

**Animasi:**

- a. Den Ayu bersiap makan siang, di meja terhidang makanan sehat (nasi lauk buah minum);
- b. Setelah makan Den Ayu minum air putih. Ada visual gambar 8 gelas air minum

**Text:**

- a. konsumsi makanan bergizi seimbang
- b. cukupi kebutuhan cairan harian

**VO:**

“Abis olahraga laper? Eits, makan secukupnya wae yo, tentunya makanan bergizi seimbang yo dan penuhi kebutuhan cairan harian.”

**5. Istirahat yang cukup**

**Animasi:**

Den ayu Ngatirah menyanyi sebelum tidur lalu Tarik selimut

Ada visual jam menunjukkan jam 9 malam

Ada visual jam menunjukkan jam 5 pagi saat Den Ayu Ngatirah terbangun dalam kondisi badan segar dan bugar.

**Text:**

Tidur 6-8 jam sehari

**VO:**

Sebelum tidur, den ayu Ngatirah nyanyi: “begadang jangan begadang, walau we-ef-ha es-ef-haaaa....; mendingan tidur ajaaaa... kalau sudah waktunyaaaaa....”

**6. Closing**

**Animasi:**

a. Den ayu bangkit dari tempat tidur dan bersiap untuk mandi dengan mengalungkan handuk di lehernya sambil memberikan penutup utk video.

b. Usai berbicara, den ayu masuk kamar mandi dan menutup pintu. Muncul logo SV UGM 02.

**Text:**

a. Ayo hidup sehat dengan protokol normal baru

b. Tim Pengabdian kepada Masyarakat Sekolah Vokasi UGM 2020

**VO :**

“Gimana, sekarang sudah ngerti to kondisi normal baru itu piye. Ayo konco-konco, kita terapkan pola hidup sehat mulai dari sekarang yo, sekaligus bersiap menyambut kondisi normal baru!”

**SCRIPT VIDEO 2**

**Pengurangan Kecemasan Bersama Den Ayu Ngatirah**

**Episode 3. “No cemas, stay waras”**

**Opening**

Muncul secara berurutan:

- Logo **SV UGM 01**
- Text : Tim Pengabdian kepada Masyarakat Sekolah Vokasi UGM 2020
- Text : mempersembahkan
- Text : **Cegah Korona bersama Den Ayu Ngatirah**
- Text : **Episode 3. “No cemas, stay waras”**

**Scene 1**

**Animasi: Den Ayu memakai headset, di depan laptop yang masih ada layar Zoom Meeting dengan ibu-ibu PKK, wajah ceria menengok ke kanan**

**VO :** *Sugeng enjang poro sedulur sedanten!* Jumpa lagi dengan Den Ayu Ngatirah yang baruuu aja ada sesi curhat onlen bareng ibu-ibu PKK. Eh *poro sedulur*, tau ndak sih, baaaaanyak lho warga yang lapor kalo mereka sedang sangat *sutriss* dan cemas gara-gara Covid-19. Padahal *ya mboten sah* sampe begitu itu bisa loh

kitaaa. Duh-duh, makanya *sedulur*, *monggo* sini dengerin dulu tips-tips *cespleng bin mujarab* dari Den Ayu biar kita *no* cemas, *stay waras*. Disimak yaaaa!

## Scene 2

**Animasi : Den Ayu melotot dan menyalangkan tangannya (X), di depannya ada gambar handphone, koran, dan laptop**

Text : #1 Kurangi mencari informasi tentang pandemi Covid-19

**VO:** *Poro seduluuur, sampun nggih*, kita tu ndak usah kebanyakan baca atau nonton berita tentang pirus Covid-19. Yakin, kebanyakan tahu malah bikin tambah cemas lhooo *sedulur*. Cari tahu tu seperlunya saja, dan pastikan sumbernya terpercaya.

## Scene 3

Animasi : Den Ayu sedang menelepon temannya Jeng Sumiyem (karakter Jeng Sumiyem: kurus, pakai jilbab, mata besar)

Text : #2 Tetap terhubung dengan orang-orang yang Anda kenal

**VO :** Nah, *poro sedulur, dipun eling2 nggih*, biarpun *setei et hom*, atau bahasa gaulnya diam di rumah, usahakan tetep ngobrol sama saudara dan teman-teman yoooo. Carane bisa dengan nelpon atau pideokol. Biar hepi dan rumah nggak sepi hihhi. Dijamin *cespleng* khasiatnya!

## Scene 4

**Animasi : In sequence, Den Ayu terlihat sedang belajar masak, belajar main piano, belajar memanah lewat Youtube**

Text: #3 Sibukkan diri dengan belajar hal baru

**VO:** Naaah, *poro sedulur*, daripada *ndomblong* aja, ayok kita belajar ilmu-ilmu baru yang seru. Supaya pikiran kita nggak mikirin virus melulu, gituuu. *Ngiras ngirus* sedang harus di rumah aja. Iya to? Den Ayu saja belajar memanah lho. Tapi tenangno pikirmu, Den Ayu ora bakal memanah hatimu. **(Animasi: Den Ayu mengedipkan sebelah mata)**

## Scene 5

**Animasi : Den Ayu sedang berdoa sambil mengangkat kedua tangan**

Text : #4 Terus berdoa agar hati tenang

**VO:** *Samenika sedulur*, tetap yang paling penting *niku ampun kesupen* berdoa kepada Yang Maha Kuasa. Biar hati nyaman, tenang dan tenang. *Monggo sareng2 kita berdoa*, semoga pandemi ini segera berlalu. Supaya kita bisa segera berkumpul lagi, dan bekerja lagi. Aamiin.

## Catatan:

- ✓ Font text untuk setiap adegan dibuat sama/seragam.
- ✓ Logo Sekolah Vokasi UGM menggunakan logo terlampir

“Writing For Healing” Pembuatan Website, Buku, Dan Video Edukatif Dan Inspiratif Untuk Pencegahan, Pengurangan Serta Kece-  
masan Terkait Covid-19 - Nabilla K. Vardhani, M.A., Andri Handayani, M.A., Cisy D. Nugraha, M.A., Dian Budi Santoso, M.P.H.,  
Dr. Dewi Cahya Ambarwati, M.A.1, Erlin Estiana Yuanti, M.A., Ghifari Yuristiadhi MM, M.A., Irkham Huda, M.Cs., Jimmy Trio  
Putra, M.Eng., Nur Endah Nugraheni, M.A., Rita Dian Pratiwi, M.P.H., Tri Nuraniwati, M.A.

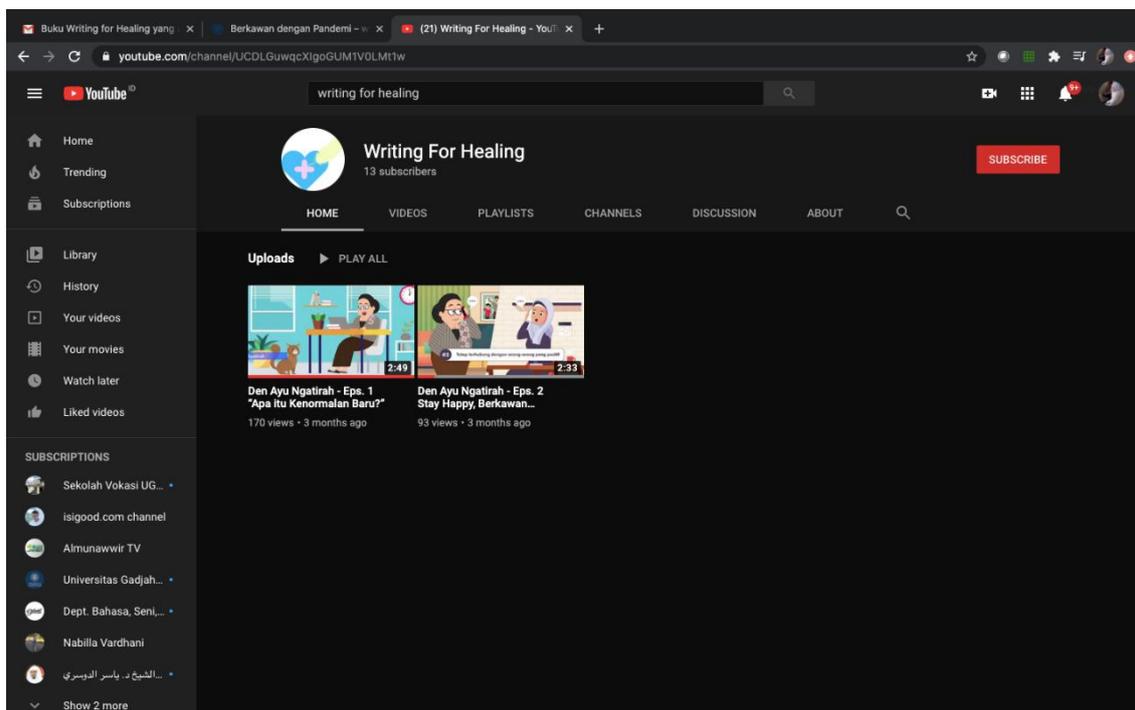
- ✓ Animasi *setting* tempat untuk semua bagian menggunakan gaya rumah dan lingkungan di kawasan urban

Animasi tokoh Den Ayu Ngatirah sesuai konsep dari tim, dan untuk tokoh lain menggunakan ilustrasi secara umum.

Setelah melewati proses penyuntingan, berikut ini video dan keterangan yang diunggah oleh tim:

1. Episode 1: Apa itu Kenormalan Baru  
Halo Covid-19 *Fighters*, kenalan yuk dengan Den Ayu Ngatirah, pemerhati kesehatan keluarga. Disini Den Ayu akan menjelaskan tentang New Normal atau adaptasi kebiasaan baru dan berbagai protokol kesehatan yang penting untuk dilakukan. Simak yuk videonya!
2. Episode 2: Berkawan dengan Pandemi

Jumpa lagi dengan Den Ayu Ngatirah. Masih takut keluar rumah? Masih malas-malasan bekerja atau sudah stres setiap hari melihat berita tentang Covid-19? Pada episode ini, Den Ayu berbagi tips kepada rekan-rekan untuk tetap *happy* dan produktif selama pandemi. Penasaran pasti dengan tips dari Den Ayu. Langsung saja saksikan videonya! Jangan lupa tetap jaga kesehatan dan jangan lupa bahagia! Ingat pesan Den Ayu, *stay happy* dan berkawanlah dengan pandemi.



**Gambar 7.** Tampilan Youtube ‘*Writing for Healing*’

Untuk dapat ditampilkan secara optimal di *website*, tim mengunggah video Den Ayu Ngatirah di Youtube *Writing for Healing*. Youtube ini dapat

terus digunakan dan bisa ditambah dengan video edukatif lainnya.

### Kegiatan 3: Penerbitan Buku

Sebagai inti dari pengabdian ini, kegiatan menulis kisah mendapat apresiasi yang baik di masyarakat. Terdapat 65 karya yang masuk dengan kontributor yang berasal dari Yogyakarta, Surabaya, Cirebon, Bengkulu, Bogor, Kalimantan Selatan, Jakarta Utara, Jember, Purbalingga, Lumajang, Tangerang, Bali, Sampang, Batam, Makassar, Jakarta Selatan, dll.

Adapun latar belakang para kontributor adalah bupati, tenaga kesehatan, satgas Covid-19, ibu rumah tangga, mahasiswa, dosen, pamong desa, guru, staf TV, dll.

Dalam proses pemilihan, seleksi, dan *review*, tim dibantu oleh Redaktur KR Agung Purwandono sebagai *external reviewer* dan Ketua DBSMB Dr. Endang Soelistiyowati, M.Pd. sebagai *internal reviewer*.

Proses penghimpunan tulisan dimulai dari penyebaran poster berikut:



Gambar 8. Poster Menulis 'Writing for Healing'

Selanjutnya, pada 18 Juli 2020, tim mengumumkan tulisan terbaik yang akan dimuat di dalam buku. Kisah paling mengharukan dan menjadi judul pertama dari buku ini datang dari civitas akademik UGM, diikuti dengan 19 kisah terbaik lainnya yang dimuat dalam buku yang diterbitkan oleh UGM Press. Sebagai pembuka dari buku ini,

terdapat sambutan dari Bupati Magetan Dr. Drs. Suprawoto, S.H., M.Si. yang juga turut menjadi kontributor buku ini. Saat artikel ini ditulis, tim telah melakukan korespondensi dengan BPP untuk penerbitan buku pengabdian ini dengan melampirkan surat rekomendasi dari *reviewer* dan menunggu rekomendasi dari fakultas.

Berikut ini adalah tulisan terpilih yang akan diterbitkan oleh UGM Press:

1. Bertahan dan Bangkit - Adi Utarini
2. Kisah Penanganan Covid-19 Di Kabupaten Magetan - Suprawoto
3. Iman dan Imun - Kristanti Parisihni
4. Aku dan Anakku - Dewi Cahya Ambarwati
5. Positif? - Rara Nuringdyah Anggun Kinasih
6. Damai dengan Diri Sendiri dan Covid-19 - Louditta Ristyasa Rannu
7. Putraku yang Terpilih - Azmia Naufala Zahra
8. Studi Happy Saat Pandemi - Rachmanto
9. “Emak-Emak Berbagi” : Tetap Bersedekah di Tengah Wabah – Hardiansyah
10. 4p (Perjumpaanku, Pertemuanku, Perkenalanku dan Pengalamanku) Dengan Virus Corona - Karlina Sarah Prayanti
11. Aku dan Cerita Manis di Masa Pandemi Yang Getir - Arianiansyah Karyatin  
Panggilan Berbenah Dari Pusaran Wabah - Erna Yulida  
‘Kinthi’, Suatu Berkah Di Tengah Pandemi - Nurwulan Sari  
Tiga Babak - Noor Rasya Swarnasta Anindyanari
12. Kelahiran New Normal - Ichsan Y. Nuansa Putra
13. Restorasi Kehidupan - Muhamad Ikhsan
14. Perjuangan Hak Jenazah Di Kala Wabah - Muhammad Afiful Jauhani
15. Korona Mendekekatkanku Kepada Pelahirku - Nida Fauzia
16. Guru Itu Bernama Covid-19 - Naila Fauzia Rahmani
17. Kontribusi Di Tengah Pandemi - Anif Muchlashin
18. Ayahku Penghulu - Hamim T. Majdi
19. Mengatasi Gangguan Kecemasan Selama Pandemi Covid-19 - Shubhi  
Mahmashony Harimurti
20. Tegar - Andhi Wisnu W

Di bawah ini adalah daftar 65 penulis dan judul tulisan untuk dimuat pada *website*:

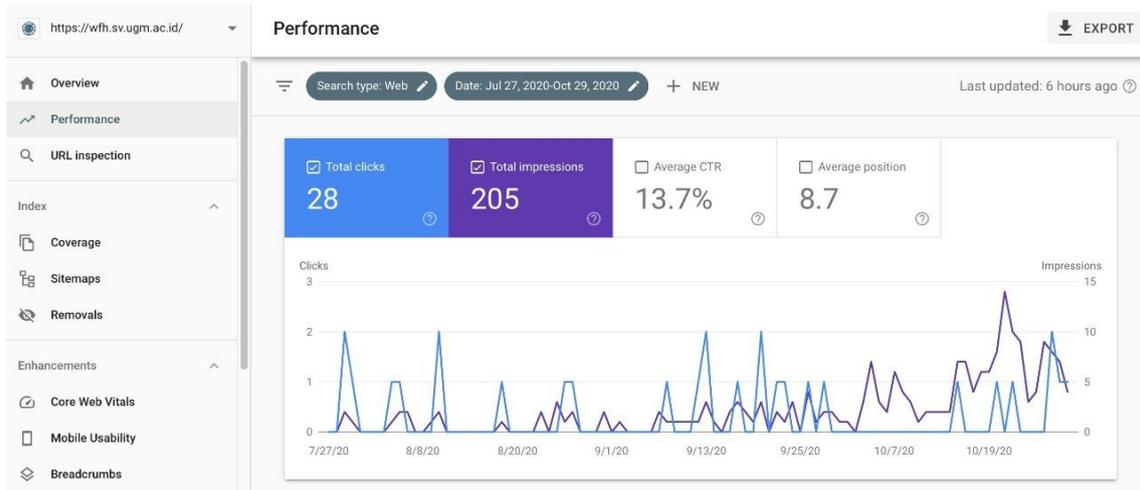
**Tabel 1.** 65 Penulis ‘*Writing for Healing*’

No	Author	Title
1	Dr. Kristanti Parisihni, drg., M.Kes	IMAN dan IMUN
2	Dewi Cahya Ambarwati	Aku dan Anakku
3	Rara Nuringdyah Anggun Kinasih	POSITIF?
4	Louditta Ristyasa Rannu	Damai dengan Diri Sendiri dan Covid-19
5	Azmia Naufala Zahra	PUTRAKU YANG TERPILIH
6	Rachmanto	Studi Happy saat Pandemi
7	Hardiansyah	“ Emak-Emak Berbagi” : Tetap Bersedekah di Tengah Wabah
8	Karlina Sarah Prayanti	4P (Perjumpaanku, Pertemuanku, Perkenalanku dan Pengalamanku) dengan Virus Corona
9	Arianiansyah Karyatin S.Sos	AKU DAN CERITA MANIS DI MASA PANDEMI YANG GETIR
10	Erna Yulida	Panggilan Berbenah dari Pusaran Wabah
11	Nurwulan Sari	‘Kinanthi’, suatu Berkah di Tengah Pandemi
12	Adi Utarini	BERTAHAN DAN BANGKIT
13	Noor Rasya Swarnasta Anindyanari	Tiga Babak
14	Ichsan Y. Nuansa Putra, M.Pd.	KELAHIRAN NEW NORMAL
15	Muhamad Ikhsan	Restorasi Kehidupan
16	Muhammad Afiful Jauhani	PERJUANGAN HAK JENAZAH DI KALA WABAH
17	Nida Fauzia	Korona mendekekatkanku Kepada Pelahirku
18	Naila Fauzia Rahmani	GURU ITU BERNAMA COVID-19
19	Anif Muchlashin	Kontribusi di Tengah Pandemi
20	Hamim T. Majdi	AYAHKU PENGHULU
21	Shubhi Mahmashony Harimurti	MENGATASI GANGGUAN KECEMASAN SELAMA PANDEMI COVID-19
22	Suprawoto	Kisah Penanganan Covid-19 di Kabupaten Magetan
23	Andhi Wisnu W	Tegar
24	Didik Jatmiko	DILEMATIS CORONA DENGAN PERANGKAT DESA DAN WARGA
25	Ichwan Arif-	Menyiapkan Panggung untuk Mereka Berproses
26	Izzul Fatchu Reza	Tetap Semangat Mengabdikan Walau Jauh dari Keluarga
27	Yohana Ika HS	Buka atau Tutup
28	Eka Sobiatin	Dia juga punya makna
29	Succintitacinti Kumari Devi	Cerita Covid
30	Aninda Nurseptiani	Cahaya dalam Gelap
31	Ismy Khairiyah	KISAH DARI TIMUR NUSANTARA
32	Septya Danas Satya	Kisahku Inspirasi untuk Negeriku
33	Indah Dien SA	Sepenggal Kisah PhD Selama Pandemi Covid 19
34	Arif Saifudin yudistira	Aku Menolak Mati
35	NANIK SULISTIANI, S.Pd	Yang Terundung Tak Selayaknya Terus Murung
36	Muhammad Saiful Kalam	In a Circle
37	I Putu Hendra Mas Mertayana	Pandemi ketakutan
38	Muhammad Setiawan Kusmulyono	Tidak Panik Walau Pandemi, agar Usaha Tetap Bertahan dengan <i>Ciamik</i>
39	Supriyono	Apa yang ingin dikejar di masa pandemik ini?
40	Rio Sugiharto	Bertahan hingga Bertumbuh di Masa Pandemi Covid-19
41	Ade Dwi Suratman	memetik hikmah diladang pandemi
42	Yuniar Ratna	Pengalamanku dan keluh kesahku dalam hidup dengan adanya Covid
43	Tri Andika Oktaviela	PERTARUNGANKU MELAWAN INFORMASI VIRUS COVID19
44	Wawang Budiawan Akhmad	MERAIH ASA KALA PANDEMI (RW 50, Jitengan, Balecat, Gamping, Sleman)
45	Rahmawan Jatmiko	Wabah Sebagai Pemicu Kreativitas Instajam pada Instagram
46	Mohammad Fadil	Tanggah Covid-19 dengan Satgas Covid-19 RW-Mohammad Fadil
47	Affah	MASUK NOMINASI
48	Andri Handayani	Suka Duka Kuliah Daring lewat Dunia Digital di Masa Pandemi
49	FLORENSIA UBA DONI	SI BENANG MERAH
50	Iis Mirani Usman	Para Martir Kehidupan
51	Ahmad Dary Rizki Siregar	Pandemi Memberi Arti
52	Unan Yusmaniar Oktawati	WFH
53	Rayhan Ajie Wicaksono	Kita Tidak Berada di Kapal yang Sama
54	Dani Kurniawan	Seribu Satu Kisah Ramadhan di Masjid Al-Azhar Era Covid-19
55	Placenta Abshar Wijaya	KEMBALI PULANG UNTUK BELAJAR
56	Mega Ocktaviyah	Berbagi Pekerjaan untuk Mereka yang Membutuhkan ditengah Dampak Covid-19
57	Selvinia Leony Nofy	Usaha Tidak Akan Mengkhianati Hasil
58	Purwanti Susilastuti	Engkaulah darahku
59	Bekti Sawiji, M.Pd	Berjuang Melawan Hoax di Masa Pandemi
60	Anita Supita Sari	Berharap pada Tuhan
61	Stefanus Toni Kurniawan	Lingkaran Setan
62	Mohamad Zeni	Bahagia tak Terduga Datang di Tengah Pandemi Covid-19
63	Deski Jayantoro	Terus Bergerak Melalui Kegiatan Kerelawanan
64	Desiana Rizka	Menahan Rindu dalam Rangkaian Asa
65	Muhammad Bintang Akbar	Berbagi Pengalaman Covid

### Keberhasilan Program

Dengan ‘lahirnya’ *website*, dua video, dan sebuah buku “*Writing for Healing*” ini, dapat disimpulkan bahwa program Pengabdian kepada Masyarakat WFH ini berhasil menyentuh masyarakat yang

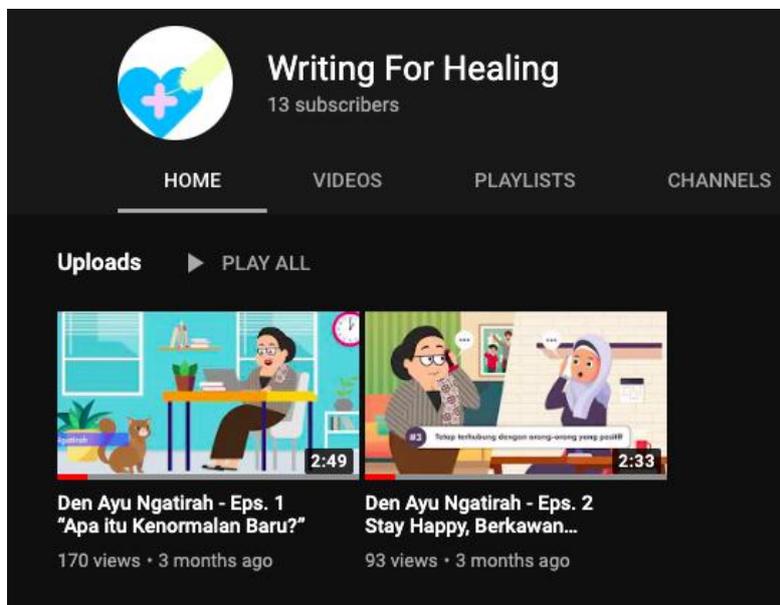
membutuhkan media untuk menyalurkan ekspresi lewat tulisannya, sekaligus mempelajari dinamika yang terjadi pada pejuang Covid-19. Secara sekilas, dapat diamati bahwa impresi *website* [wfh.sv.ugm.ac.id](http://wfh.sv.ugm.ac.id) cenderung memiliki peningkatan dari bulan Juli hingga Oktober.



**Gambar 9.** Impresi *Website* WFH (diambil 31/10/20)

Adapun penonton Youtube WFH sejumlah 263 dan akan terus mengalami

peningkatan sejalan dengan promosi yang dilakukan tim.



**Gambar 10.** Penonton Youtube WFH (diambil 31/10/20)

## KESIMPULAN

Dengan adanya media penyaluran pengalaman melalui penulisan seperti WFH, tim menyimpulkan bahwa ruang ini dibutuhkan bagi pejuang Covid-19 untuk mengurangi beban yang mengimpitnya. Program ini dapat terus dilanjutkan dan dapat terus menjadi media bagi masyarakat luas karena khususnya *platform website* dapat bertahan lama. Adapun penerbitan buku jilid 2 juga tidak mustahil untuk dilakukan, bila program penulisan ini digalakkan kembali. Di masa mendatang, penulisan dengan tema tertentu juga

dapat diangkat sehingga media yang telah ada ini dapat terus dimanfaatkan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada SV UGM selaku pendukung sepenuhnya program ini, Bupati Magetan yang berkenan berkontribusi dan memberikan sambutan pada buku kami, Bapak Agung Purwandono dan Ibu Endang Soelistiyowati selaku *reviewer*, Prof. Adi Utarini dan segenap kontributor yang telah membagikan kisahnya untuk menjadi hikmah bagi kita semua, dan semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu-persatu. Semoga karya ini menjadi manfaat bagi kita semua.

## DAFTAR PUSTAKA

Baikie, K.A. & Wilhelm, K. (2005). Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. *Advances in Psychiatric Treatment*. 11. 338-346.

<https://www.alodokter.com/terapkan-physical-distancing-saat-ini-juga> (diunduh 11 Juli 2020)

<https://www.bbc.com/indonesia/vert-cap-51887198> (diunduh 10 September 2020)

<https://edukasi.kompas.com/read/2020/03/26/145802571/jaringan-pegiat-literasi-digital-lawan-hoaks-corona-begini-caranya?page=all> (diunduh 13 Mei 2020)

<https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/11/102500165/pandemi-Covid-19-apa-saja-dampak-pada-sektor-ketenagakerjaan-indonesia?page=all> (diunduh 20 Agustus 2020)

<https://www.merdeka.com/uang/indonesia-dinilai-cepat-beradaptasi-dengan-teknologi-di-tengah-pandemi.html> (diunduh 25 Oktober 2020)

<https://www.micksilva.com/> (diunduh 13 September 2020)

<https://time.com/collection/finding-hope-coronavirus-pandemic/> (diunduh 2 Oktober 2020)

Diterbitkan Oleh:  
UNIVERSITAS GADJAH MADA  
SEKOLAH VOKASI

