

SELF HEALING DENGAN MINDFUL COOKING PADA MASA PANDEMI COVID-19

Irma Rosalinda, Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, Lupi Yudhaningrum

Abstrack

Covid-19 has made many changes in people's lives, including workers, so like it or not they have to implement government policies, namely the implementation of PSBB (Large-Scale Social Restrictions) so that some companies enforce WFH (Work from Home) or work from home. House. This situation according to several studies, newspapers, as well as interviews with several people, shows that working from home for an indefinite period of time makes them feel bored and often distracted at work because of the environment or situation at home. This Community Service Faculty of Psychology Education has the theme Self-healing with Mindful Cooking during the Covid-19 Pandemic. This Community Service involves PT Emina Cheese Indonesia, an industry engaged in the food sector, as a Community Service partner who will contribute to how cooking activities are carried out with focus and awareness so that it can be used as self-healing to reduce stress levels and boredom due to long WFH . can not be determined. Various studies on mindfulness are often beneficial for a person's psychological well-being.

Abstrak

Covid-19 telah membuat banyak perubahan dalam kehidupan termasuk juga masyarakat yang bekerja, sehingga mau tidak mau harus menjalankan kebijakan pemerintah yakni diberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) sehingga beberapa perusahaan memberlakukan WFH (Work from Home) atau bekerja dari rumah. Situasi ini menurut beberapa penelitian, surat kabar, dan juga wawancara dengan beberapa masyarakat, menunjukkan bahwa bekerja dari rumah sampai dengan waktu yang tidak dapat ditentukan membuat mereka merasa jenuh dan seringkali terjadi distraksi dalam bekerja karena lingkungan atau situasi di rumah. Pengabdian Masyarakat Fakultas Pendidikan Psikologi akan bertemakan mengenai Self-healing dengan Mindful Cooking Pada Masa Pandemi Covid-19. Pengabdian Masyarakat ini melibatkan PT Emina Cheese Indonesia, Industri yang bergerak di bidang makanan, sebagai mitra Pengabdian Masyarakat yang akan berkontribusi bagaimana aktivitas memasak dilakukan dengan fokus dan sadar sehingga dapat dijadikan sebagai Self-healing untuk menurunkan tingkat stres dan dan kejenuhan akibat WFH yang lama waktunya tidak dapat ditentukan. Berbagai penelitian tentang mindfulness seringkali bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis seseorang.

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

1.1. Analisis Situasi

Program pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu bagian dari *tri dharma perguruan tinggi* selain penelitian, pendidikan dan pengajaran. Pengabdian kepada masyarakat merupakan suatu program pengabdian yang dilakukan sebagai optimalisasi peran pendidikan tinggi untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Sebagai bentuk aktualisasi *tri dharma* universitas, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta merancang program pengabdian masyarakat dengan bertemakan *Self-healing* pada masa Pandemi COVID-19. WHO (2020) menjelaskan dalam situs resminya, COVID-19 merupakan salah satu jenis penyakit yang disebabkan oleh virus corona terbaru. Penyakit ini dapat menular dengan mudah melalui orang ke orang dan juga melalui benda-benda atau permukaan sekitar orang yang terjangkit COVID-19. Pada Maret 2020 lalu, *World Health Organization* (WHO) resmi mengumumkan bahwa COVID-19 merupakan pandemi global (Putri, 2020). Penetapan COVID-19 sebagai pandemi global didasarkan atas meningkatnya kasus sebanyak 13 kali lipat di luar China dan juga banyaknya negara yang terinfeksi (Dzulfaroh, 2020).

Berdasarkan *Coronavirus COVID-19 Global Cases* oleh *Johns Hopkins CSSE* (2020), jumlah kasus penyakit yang dapat menginfeksi saluran pernapasan ini pada 4 Mei 2020 telah mencapai 3,5 juta kasus di seluruh dunia dan 1,1 juta diantaranya dinyatakan sembuh. Di Indonesia sendiri, pemerintah menyampaikan data bahwa per 22 Juni 2020 tercatat ada 46.845 kasus positif virus corona. Melalui kanal YouTube BNPB Indonesia, juru bicara pemerintah mengenai penanganan COVID-19, Achmad Yurianto, menyampaikan lebih rinci data kasus virus corona bahwa sejumlah 18.735 pasien dinyatakan sembuh dan 2.500 pasien dinyatakan meninggal dunia. Mudah-mudahan penyebaran virus membuat pemerintah Indonesia terpaksa menetapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada 31 Maret 2020 (Dwirahmadi, 2020). Melalui kebijakan ini pemerintah menghimbau masyarakat untuk menjaga jarak atau *physical distancing*.

Selain masalah kesehatan, pandemi COVID-19 ini turut memengaruhi perekonomian dunia. Penetapan kebijakan PSBB menyebabkan banyak sektor industri menjadi terganggu, khususnya bagi sektor industri yang tidak bergerak dalam penyediaan kebutuhan dasar publik, sesuai dengan yang diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No. 9 Tahun 2020 mengenai Pedoman PSBB.

Pada dunia pendidikan juga demikian, Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Tinggi No. 1 Tahun 2020 mengenai pencegahan penyebaran covid 19 di dunia Pendidikan. Dalam surat edaran tersebut Kemendikbud menginstruksikan untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan peserta didik untuk belajar dari rumah masing-masing (Handarini, dkk 2020).

Risiko pembelajaran jarak jauh yang diakibatkan dari pandemi COVID-19 antara lain: kurang memadainya sarana dan prasarana, kurang maksimalnya penyampaian materi, beban pembelian kuota internet, koneksi internet yang kadang lamban, gaya belajar yang cenderung visual, dan kurang leluasnya guru dalam mengontrol kegiatan siswa (Satrianingrum dalam Garnika, Rohiyatun dan Najwa, 2020).

Dari Data yang diambil pada tanggal 23 Februari 2021, dari situs <https://www.covid19.go.id/> menunjukkan bahwa di Indonesia hingga saat ini yang tergolong positif Covid-19 sebanyak 1.298.608 jiwa, yang dinyatakan sembuh sebanyak 1.104.990 jiwa, dan yang dinyatakan meninggal sebanyak 35.014 jiwa.

1.2. Permasalahan Mitra

Pandemi COVID-19 mempengaruhi produktivitas organisasi/industri, termasuk juga PT Emina Cheese Indonesia, Perusahaan yang bergerak pada industri makanan, produsen keju, dimana perusahaan melihat situasi pandemi ini memberikan banyak dampak terhadap masyarakat, dimana situasi yang tidak menentu, terlalu lama berada di rumah, dan dapat meningkatnya stres. Sebelum PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) diberlakukan, PT Emina Cheese rutin mengadakan *factory tour* sebagai bentuk edukasi kepada masyarakat. Namun Semenjak PSBB *factory tour* digantikan secara online. PT

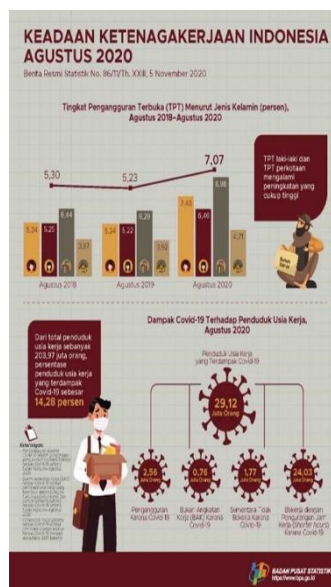
Emina Cheese tertarik untuk menyumbangkan kontribusi kepada masyarakat dan juga meningkatkan product brand agar semakin dikenal luas oleh masyarakat dan juga berkontribusi positif.

1.3. Data Demografi

Jumlah penduduk Indonesia dari data BPS (BPS.go.id) menurut data pada tanggal 5 November 2020 sebanyak 270,20 juta jiwa, dimana kondisi selama pandemi Covid-19 dan sejak diberlakukannya PSBB adalah sebagai berikut:

1. Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) mengalami kenaikan sebanyak 7,07% dari Agustus 2018 hingga Agustus 2020
2. Dari total usia kerja sebanyak 203,97 juta jiwa, persentase penduduk usia kerja yang terdampak Covid-19 sebesar 14,28%.

Berikut adalah keadaan ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2020:



Gambar 1. Keadaan Ketenagakerjaan Indonesia Agustus 2020 (bps.go.id)

1.4. Wawancara dengan Mitra dan Masyarakat

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak Mitra dan juga Masyarakat, didapatkan bahwa dampak dari Pandemi COVID-19 yang menyebabkan diadakannya kebijakan PSBB mengharuskan masyarakat terutama yang bekerja, untuk bekerja dari rumah (*Work From Home*). Apalagi pada industri pendidikan, hal tersebut membuat masyarakat merasa mudah jenuh dan stres dikarenakan pola jam kerja yang berubah drastis dan juga adanya distraksi selama melaksanakan bekerja dari rumah. Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari hasil wawancara adalah sebagai berikut:

1. Kelebihan bekerja dari rumah adalah memberikan kepada masing-masing karyawan dimana sebagian besar karyawan menyatakan bahwa keunggulan utama dari konsep bekerja dari rumah adalah dari segi biaya, di mana karyawan dapat menghemat biaya transportasi menuju kantor sehingga hal ini dapat dimanfaatkan untuk mengalihkan pengeluaran transportasi tersebut untuk memenuhi kebutuhan rumah tangga. Selain penghematan biaya transportasi bekerja dari rumah dapat mengurangi tingkat stres karena kemacetan lalu lintas setiap harinya dalam melaksanakan aktivitas bekerja serta yang terpenting untuk kelebihan bekerja dari rumah pada masa pandemi COVID-19 ini adalah dapat mencegah penularan penyebaran virus COVID-19 karena secara langsung karyawan mengurangi interaksi dengan sesama rekan kerja secara fisik maupun interaksi secara sosial (*Physical distancing and Social distancing*).
2. Kekurangan bekerja dari rumah adalah adanya dampak yang kurang sesuai dengan harapan yang akan diperoleh oleh karyawan, dimana dalam hal ini karyawan lebih banyak mengeluarkan biaya terkait penggunaan internet untuk bekerja, dimana meskipun hal tersebut dikompensasi dari kantor masing-masing tetapi hal tersebut tetap menjadi kendala karena kebutuhan akan kecepatan internet berbeda-beda di setiap daerah tempat tinggal karyawan sehingga harus ada tambahan biaya untuk meningkatkan kecepatan internet tersebut. Hal lainnya yang menjadi kekurangan dari bekerja dari rumah adalah menurunnya tingkat motivasi karyawan dalam bekerja karena bekerja dari rumah tidak ada pengawasan langsung dari atasan seperti bekerja normal, hal ini yang menyebabkan akhirnya karyawan sering menunda menyelesaikan suatu pekerjaan sehingga menimbulkan turunya kinerja karyawan tersebut dan yang terakhir adalah adanya distraksi langsung dengan suasana rumah, karena bagi karyawan wanita bekerja dari rumah merupakan suatu pilihan yang harus dikerjakan setelah pekerjaan rumah tangga selesai terlebih dahulu.

SOLUSI PERMASALAHAN

2.1. Gambaran Umum Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan program “*Selfhealing dengan Mindful Cooking*” sebagai upaya untuk menurunkan tingkat stres kerja terutama yang bekerja dari rumah. Berdasarkan hasil pengamatan fenomena yang ada bahwa meningkatnya pengangguran semenjak adanya pandemi COVID-19 dan tidak sedikit yang terkena dampak dari pandemi COVID-19 ini. Beberapa yang terkena dampak COVID-19 merasa stres lantaran hanya melakukan kegiatan di rumah saja dan juga mudah terdistraksi selama bekerja dari rumah (WFH), sehingga hal tersebut mengakibatkan menurunnya kinerja karyawan yang melaksanakan *work from home*. Untuk mengatasi hal tersebut, dilaksanakannya program pengabdian masyarakat ini menyampaikan program psikoedukasi yakni “*Self-healing dengan Mindful Cooking*”. Program ini merupakan sebuah bentuk pemberian solusi bagi masyarakat untuk dapat menjalani kegiatannya jauh lebih bermakna dan lebih mudah untuk berkonsentrasi pada setiap aktivitas yang dilakukan, juga membantu masyarakat mengatasi stres yang dialami masyarakat akhir-akhir ini. Hal ini tentu cukup penting untuk diterapkan oleh masyarakat, terutama selama pandemi COVID-19. Untuk melihat keberhasilan program “*Self-healing dengan Mindful Cooking*”

akan dilaksanakannya proses evaluasi pada saat sebelum program berlangsung dan sesudah program berlangsung. Pengabdian masyarakat ini akan berlangsung dalam waktu 6 bulan di mulai dari tahap persiapan program, penerapan program, hingga pelaporan terkait dengan pelaksanaan Pengabdian Masyarakat.

2.2. Gambaran Program kegiatan

Program psikoedukasi dalam bentuk pelatihan “*Self-healing* dengan *Mindful Cooking*” adalah suatu program psikoedukasi yang diperuntukkan untuk masyarakat terutama di wilayah Jabodetabek dan masyarakat pada umumnya dengan tujuan untuk mengedukasi masyarakat bahwa dengan *mindful* ketika memasak dapat dijadikan sebagai sarana *self healing* untuk mengurangi stres di masa pandemi Covid-19. Program ini berisi tentang pengertian *mindfulness*, tahapan *mindfulness*, dasar *mindfulness*, manfaat *mindfulness*, pengertian *self healing*, pengertian memasak, manfaat memasak, kaitan memasak dengan *self healing*, dan tahapan *mindful cooking*. Program ini merupakan gagasan atau ide dari pelaksana Pengabdian Masyarakat ini sendiri yang bekerja sama dengan PT.

Emina Cheese Indonesia.

2.3. Target Pencapaian Kegiatan

Tujuan Program kegiatan program psikoedukasi melalui pelatihan dalam meningkatkan kemampuan *Self-healing* dengan *Mindful Cooking* sehingga dapat mengurangi rasa jenuh dan stres ketika lebih banyak dirumah dengan waktu yang tidak dapat dipastikan.

Adapun manfaat dari kegiatan program psikoedukasi melalui pelatihan *Self-healing* dengan *Mindful Cooking* adalah:

- a) Meningkatkan tingkat kebahagiaan pada pekerja sosial, meningkatnya kecerdasan emosi dan menurunnya tingkat *burnout*
- b) *Mindfulness* dan kontrol diri juga saling berhubungan secara positif dengan kesejahteraan psikologis dan berhubungan negatif dengan gejala gangguan psikologis
- c) Peran *mindfulness* memiliki dampak yang positif pada individu yang menciptakan rasa puas pada kehidupan sehingga individu terlepas dari ketidaknyamanan yang dialaminya.

2.4. Evaluasi hasil pencapaian

Untuk melihat adanya dampak dari penerapan program psikoedukasi melalui pelatihan dalam meningkatkan *Self Healing* dengan *Mindful Cooking* pada masyarakat selama pandemi Covid-19. Maka penulis akan melakukan pengukuran dengan memberikan pre-test dan posttest sebagai tolak ukur keberhasilan pemahaman mengenai *mindful cooking*.

2. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)

Pelaksanaan kegiatan ini akan melibatkan masyarakat umum, khususnya yang bekerja atau melakukan kegiatan secara *work from home*. Pengabdian Masyarakat ini akan dilakukan dalam bentuk penerapan program psikoedukasi melalui pelatihan *Self Healing dengan Mindful Cooking* akan dibagi menjadi tiga tahap, berikut uraiannya:

Tahap 1. Pengenalan *mindfulness*, *cooking*, dan *self-healing*, manfaat dan aplikasinya

Pada tahap ini, peserta akan diberikan penjelasan mengenai definisi *mindfulness*, *cooking*, dan juga *self-healing* yang dihubungkan dengan masa pandemi COVID-19 sehingga beberapa masyarakat bekerja dari rumah. Peserta diberikan informasi terkait bagaimana memasak dengan memfokuskan pada kegiatan tersebut (*mindfulness*), fokus terhadap kegiatan mempersiapkan resep memasak, dan lain-lain.

Tahap 2. Penjelasan Metode-Metode *Mindfulness Cooking*

Pada tahap ini, peserta akan diberikan penjelasan mengenai cara-cara memasak yang *mindful*, sehingga dapat dijadikan *self-healing*. Pada tahap persiapan sebelum pelatihan, modul akan diberikan kepada chef (pemasak) untuk dipraktikkan dan ditunjukkan kepada peserta pelatihan.

Mindfulness Cooking yang dipaparkan kepada peserta dengan visualisasi media berupa video memasak yang *mindful*. Hal ini bertujuan agar peserta dapat memahami kegiatan memasak tersebut dan dapat diaplikasikan dirumah sehingga dapat mengurangi rasa jenuh, maupun stres.

Tahap 3. Penjelasan Metode-Metode dalam melakukan *Mindful Cooking*

Pada tahap ini, peserta diberikan penjelasan terkait bagaimana cara mengaplikasikan *mindful cooking* dengan merasakan satu per satu bahan masakan yang ada dan mengaktifkan seluruh penginderaan yang ada, mulai dari mendengar, meraba, melihat, membau, dan merasa. Pada tahapan ini pula, peserta akan diberikan penjelasan terkait definisi dari *mindful* dan bagaimana pengaruh *mindful cooking* terhadap *self-healing*. Tujuan dari tahap ini yaitu agar peserta mampu memahami mengenai *mindful cooking* dan dapat mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap 4. Evaluasi

Tahapan ini berfungsi untuk melihat adanya dampak dari penerapan program psikoedukasi melalui pelatihan *Self-healing* dengan *Mindful Cooking*. Penulis menggunakan evaluasi pelatihan model Kirkpatrick untuk mengukur tingkat keberhasilan program serta mengetahui dampak dari pelaksanaan program psikoedukasi “*Self-healing* dengan *Mindful*”

Cooking” pada seluruh peserta. Model evaluasi pelatihan ini dibagi menjadi beberapa level yaitu (Nurhayati, 2018):

- Level 1 (Reaksi)

Pada evaluasi level 1 bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan peserta pada program kegiatan yang telah dilaksanakan.

No	Aspek	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Konten Materi yang disampaikan cukup relevan dengan kebutuhan	1 (0.5%)	3 (1.4%)	57 (27,3%)	148 (70.8%)
2.	Cara Menyampaikan konten cukup menarik	0 (0%)	4 (1.9%)	53 (25.4%)	152 (72.7%)
3.	Materi/Konten inspiratif	0 (0%)	7 (3.3%)	49 (23.4%)	153 (73.2%)
4.	Konten atau materi membuat termotivasi untuk melakukannya	0 (0%)	4 (1.9%)	53 (25.4%)	151(72.2%)
5.	Platform yang digunakan untuk penyampaian konten sesuai	0 (0%)	4 (1.9%)	48 (23%)	157 (75.1%)

Gambar 2. Evaluasi Kegiatan Webinar

- Level 2 (Pengetahuan)

Evaluasi di level 2 bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta terkait dengan pengetahuan dan keterampilan yang telah disampaikan selama kegiatan.

- Level 3 (Perilaku)

Evaluasi di level 3 bertujuan untuk mengukur dan melakukan identifikasi terhadap perubahan perilaku peserta setelah mereka mengikuti program kegiatan serta pengaplikasiannya dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagaimana diungkapkan di muka, kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dan hasil diperoleh dari pelaksanaan Program Pelatihan Self Healing dengan Mindfulness Cooking Pada masa Pandemi Covid-19. ini, dimaksudkan untuk mendapatkan luaran yang ditargetkan.

Sesuai target luarannya, capaian luaran dari program ini adalah sebagai berikut:

1. Youtube (berisikan proses pelatihan dan testimoni peserta sebagai evaluasi pelatihan) :

Link : <https://www.youtube.com/watch?v=tOCZa2H5zL0>

2. Publikasi surat kabar *online*

- a) Suara.com

(link:[https://yoursay.suara.com/kolom/2021/06/07/190000/self-healing-
obatihatimu-
denganmemasak#:~:text=Kegiatan%20memasak%20secara%20penuh%20kesada-
ran,%2C
%20%26%20Ross%2C%202018](https://yoursay.suara.com/kolom/2021/06/07/190000/self-healing-obatihatimu-denganmemasak#:~:text=Kegiatan%20memasak%20secara%20penuh%20kesadaran,%2C%20%26%20Ross%2C%202018))

- b) Kompasiana

(link:[https://www.kompasiana.com/amp/reynaldi42418/60bd29068ede481c6528
2d](https://www.kompasiana.com/amp/reynaldi42418/60bd29068ede481c65282d)

[33/webinar-self-healing-dengan-mindful-cooking](https://www.youtube.com/watch?v=33/webinar-self-healing-dengan-mindful-cooking))

c) Hipwee.com

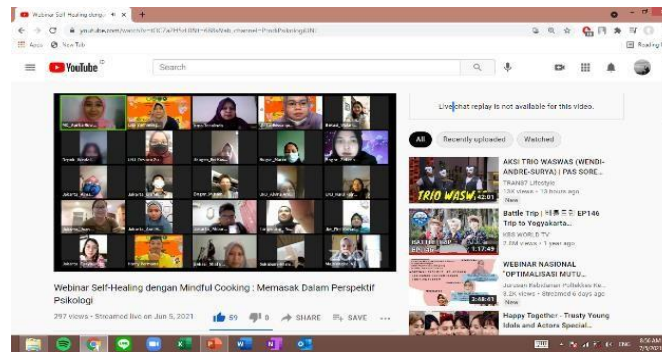
(link:<https://www.hipwee.com/narasi/yuk-kenalan-dengan-mindfulness-dan-kaitanserta-manfaatnya-dengan-memasak/>)

5.2. Jadwal Kegiatan

Kegiatan \ Bulan	Bulan						
	Apr	Mei	Juni	Juli	Agust	Sept	Okt
Pencarian literatur/tinjauan pustaka	■						
Penyusunan proposal		■					
Persiapan kegiatan			■				
Pelaksanaan kegiatan				■	■		
Pengolahan data						■	
Diskusi hasil pengolahan data							■
Penulisan laporan hasil penelitian							■

3. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 5 Juni 2021 dan dimulai pada pukul 14.00 hingga selesai. Acara ini dilaksanakan menggunakan *platform ZOOM Meetings*. Pada pukul 14.00, peserta mulai masuk ke dalam ruang *meeting* dan penampilan iklan dari produk Emina Cheese, serta dimulainya *live streaming* pada *platform Youtube*. Kemudian MC membacakan susunan acara, peraturan webinar dan meminta untuk melakukan presensi pada kolom *chat* sebelum sambutan yang dilakukan oleh pihak PT Emina Cheese Indonesia dan melakukan *polling (pre test)* serta foto bersama sebelum kegiatan. Kegiatan selanjutnya yaitu MC membacakan CV dari pembicara, dan barulah masuk pada inti acara yaitu materi *Mindfulness*, lalu *Self-healing* dan *Mindful Cooking*, serta *Talkshow* dengan Executive Chef dari PT Emina Cheese Indonesia. Acara ini dihadiri oleh lebih dari 280 peserta dari berbagai daerah di Indonesia seperti Jakarta, Palembang, Papua, Bali dan daerah lainnya. Selain itu pada *live streaming Youtube*, terdapat 250 peserta tercatat yang menonton melalui *live Youtube* pada akun Prodi Psikologi UNJ yang merupakan akun *official* kami.



Gambar 3. Peserta di Live Youtube



Gambar 4. Presensi di kolom chat Zoom Meeting

Materi pertama dipaparkan oleh pembicara pertama dengan materi terkait *Mindfulness*. Di dalam materi ini terdapat beberapa materi yang disampaikan seperti penjelasan *mindfulness*, tahapan *mindfulness*, dasar-dasar *mindfulness*, dan manfaat dari *mindfulness*. Setelah itu dalam pemaparan materi satu ini, pembicara menampilkan sebuah video mengenai “berjalan-jalan di kota Paris” untuk menjelaskan bagaimana kita sebagai audiens dapat melatih *mindfulness* terhadap video tersebut.



Gambar 5. Pemaparan Materi Pertama

Materi kedua, dilanjutkan oleh pembicara kedua mengenai *self-healing* dan *mindful cooking*. Dalam memaparkan materi ini, pembicara tidak hanya memberikan materi tetapi juga memberikan video terkait materi tersebut. Materi-materi terkait *self-healing* dan *mindful cooking* yaitu penjelasan mengenai *self-healing*, memasak dan manfaatnya, langkah-langkah melakukan *mindful cooking*, dan pengaplikasian *mindful cooking*. Video yang yang diberikan oleh pembicara kedua yaitu video mengenai pengaplikasian *mindful cooking*, video diambil dari akun Youtube Liziqi dengan judul “Special pigeon soup, it's good for you when the spring comes”.



Gambar 6. Pemaparan Materi Kedua

Setelah materi 1 dan 2 di selesai dipaparkan, kegiatan berikutnya yaitu Talkshow dengan Executive Chef dari PT Emina Cheese Indonesia yang dipandu langsung oleh MC. Dalam kegiatan ini, Chef tersebut memberikan pengalamannya dalam memulai karir sebagai juru masak sebuah perusahaan serta memberikan tips & trick untuk peserta webinar yang ingin memulai untuk memasak. Sebelum memasuki talkshow, terdapat penayangan video demo masak dengan resep-resep yang diberikan langsung oleh Executive Chef dari PT Emina Cheese Indonesia. Dalam penayangan demo masak ini, terdapat banyak respon positif mengenai kegiatan ini, terlihat dari respon yang dibeikan di kolom chat ZOOM Meeting dan live streaming Youtube.

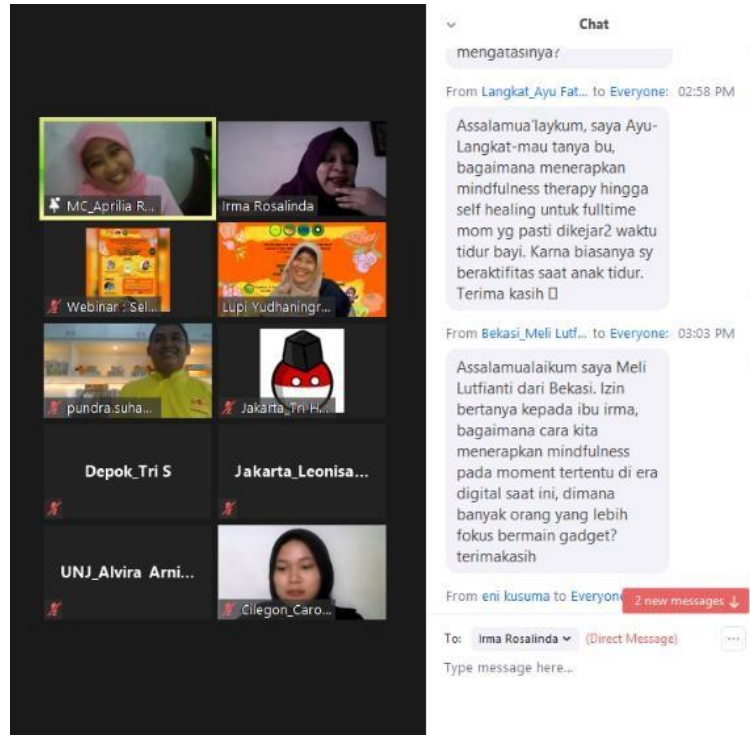


Gambar 7. Penayangan Demo Masak

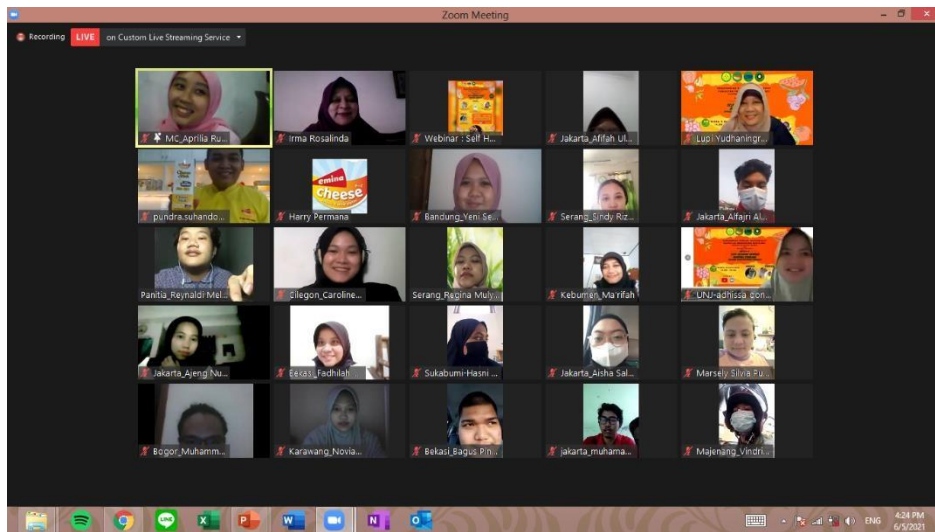


Gambar 8. Talkshow

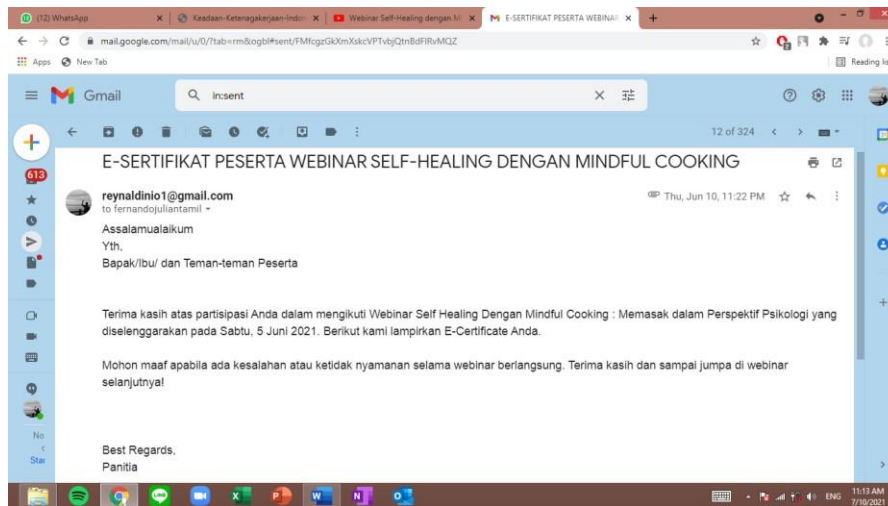
Acara selanjutnya yaitu sesi tanya jawab oleh moderator. Terlihat sekali antusiasme yang diberikan peserta, hal ini dilihat dari banyaknya peserta yang memberikan pertanyaan kepada para pembicara pada kolom chat. Kami hanya memilih beberapa pertanyaan, karena acara sudah dibatasi oleh waktu. Sebelum mengakhiri sesi diskusi, moderator memberikan kesimpulan dari diskusi webinar kali ini dan juga melakukan *polling (post test)*, kemudian ditutuplah diskusi oleh moderator. Sebelum acara ditutup, kami membagikan 13 *doorprize* kepada peserta yang beruntung. Setelah pembagian *doorprize* selesai, MC menutup acara dengan pengisian link evaluasi dan foto bersama. Setelah acara selesai, kami memberikan e-sertifikat kepada peserta secara pribadi melalui email peserta yang berikan. Selain itu kami membuat 3 berita acara di 3 situs berita yang berbeda untuk menginformasikan kegiatan yang telah dilakukan dan mempromosikan video acara pada akun Youtube official Prodi Psikologi UNJ.



Gambar 9. Sesi Diskusi



Gambar 10. Sesi Foto Bersama



Gambar 11. Email untuk Peserta Webinar

4. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan program kegiatan webinar “*Self-healing dengan Mindful Cooking*” yang diselenggarakan pada tanggal 05 Juni 2021 dengan sasaran target seluruh masyarakat, maka hasil yang didapat merupakan sebuah respon positif. Hal ini diketahui berdasarkan hasil dari proses evaluasi di mana para peserta webinar mampu memahami materi yang disampaikan oleh pemateri, peserta juga mengetahui bagaimana manfaat dari *mindful cooking* dan kaitannya terhadap *self-healing* bagi individu, serta selain itu peserta juga mampu mengetahui bagaimana cara mengimplementasikan *mindful cooking* dan juga menerapkan *mindfulness* pada kegiatan sehari-hari.

Pelaksanaan program kegiatan webinar “*Self-healing dengan Mindful Cooking*” mendapatkan respon yang positif oleh para peserta melihat antusiasme pada saat melaksanakan kegiatan banyaknya peserta yang bertanya, ikut serta dalam acara *doorprize*, dan juga memberikan testimoni positif terhadap kegiatan ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan webinar “*Self-healing dengan Mindful Cooking*” memberikan pengetahuan dan wawasan baru bagi masyarakat sebagai mengatasi stres selama menghadapi pandemi COVID-19

Saran

Saran yang dapat diberikan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini yakni perlu diadakannya kegiatan serupa secara rutin untuk dapat menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat terkait dengan kegiatan-kegiatan yang positif dan memberikan dampak baik bagi seluruh kalangan serta sebagai ajang untuk memperkenalkan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dalam melaksanakan kontribusinya untuk melaksanakan *tri dharma*.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amanatin, E. L., Wulida, N. R., Mukti, H., Prasetyo, K. B., Putri, N. A., & Pramono, D. (2020). Dari Salaman ke Senyuman: Dampak Kebijakan Kesehatan Global terhadap Komunitas Lokal di Era Pandemi. *Umbara*, 5(2), 118-131. - putri 2020
- Anindita, A., & Etikariena, A. (2020). Hubungan Trait Mindfulness dan Keterikatan Kerja dengan Melibatkan Peran Mediasi Modal Psikologis. *Psikogenesis*, 8, 1-17. Data Pasien Covid-19. (23-02-2021). Diambil dari: <https://www.covid19.go.id/>
- Dwirahmadi, F. (2020). Tiga salah kaprah penerapan PSBB di Indonesia dan solusinya. *The Conversation*.
- Dzulfaroh, A. N. (2020). Virus Corona Jadi Pandemi Global, Apa Dampak dan Langkah Selanjutnya. *Kompas*. Com. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/12/064800265/virus-corona-jadi-pandemiglobal-apa-dampak-dan-langkah-selanjutnya>.
- Garnika, E., Rohiyatun, B. R., & Lu'luin, N. A. J. W. A. (2021). PENYULUHAN PENDIDIKAN DAN PENGASUHAN POSITIF DIMASA PANDEMI COVID-19. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11-13.
- Handarini, O. I., & Wulandari, S. S. (2020). Pembelajaran daring sebagai upaya study from home (SFH) selama pandemi covid 19. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran (JPAP)*, 8(3), 496-503.
- Jiménez-Monreal, A. M., García-Diz, L., Martínez-Tomé, M., Mariscal, M. M. M. A., & Murcia, M. A. (2009). Influence of cooking methods on antioxidant activity of vegetables. *Journal of food science*, 74(3), H97-H103.
- Johns Hopkins CSSE. (2020). Coronavirus COVID-19 Global Cases by the Center for Systems Science and Engineering (CSSE) at Johns Hopkins University (JHU). <https://systems.jhu.edu/research/public-health/ncov/>
- Masak (Def. 2) (n.d). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. Diakses melalui <https://kbbi.web.id/masak>. 27 Maret 2021.
- Nurhayati, Y. (2018). Penerapan Model Kirkpatrick untuk Evaluasi Program Diklat Teknis Subtantif Materi Perencanaan Pembelajaran Di Wilayah Kerja Provinsi Kepulauan Riau. *Andragogi: Jurnal Diklat Teknis Pendidikan dan Keagamaan*, 6(2), 170–187. <https://doi.org/10.36052/andragogi.v6i2.63>
- Redho, A., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Pengaruh Self Healing terhadap Penurunan Skala Nyeri Pasien Post Op. *Journal of Telenursing (JOTING)*. 1(1). 205-214.
- Rimalower, L. (2017, May 04). Ingredients for Change: food, Cooking, and Mindfulness in Therapy. *Psychology and Behavioral Science*, 1-2. doi:10.19080/PBSIJ.2017.03.5555622

Stefan, S., & David, D. (2020). Mindfulness in Therapy: A Critical Analysis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 68(2), 167-182.
doi:10.1080/00207144.2020.1720514

WHO. (2020). Coronavirus disease (COVID-19) at World Health Organizations

https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1