

STRATEGI OPTIMALISASI PSIKOLOGIS PADA KARYAWAN YANG DIRUMAHKAN SAAT PANDEMI COVID-19 DI DESA UBUD

Ni Made Sunarsih¹, Putu Kepramareni²

Ni Kadek Wirayani³

^{1,2,3}Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: dektikwirayani21@gmail.com

ABSTRAK

Covid-19 sebagai pandemi global tentu saja memberi dampak yang sangat serius bagi seluruh masyarakat dunia, sehingga membuat banyak orang harus melakukan *Physical distancing* (menjaga jarak fisik) dari keramaian agar terhindar dari penyebaran Covid-19. Psikosomatis merupakan gangguan pada fisik yang disebabkan oleh tekanan-tekanan emosional dan psikologis atau sebagai akibat dari kegiatan psikologis yang berlebihan dalam merespon gejala emosi. Dalam masa pandemi seperti ini berfikir positif akan sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikis dan kesehatan fisik seseorang. Cemas dan panik merupakan faktor dominan yang menyebabkan gejala psikosomatis. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan banyak karyawan yang di rumahkan, dan ada juga yang harus di PHK, sehingga kondisi ini tentu saja menimbulkan kebosanan, kecemasan, panik yang dialami. Melihat kondisi tersebut maka pengabdian masyarakat ini hadir untuk membantu memecahkan masalah tersebut dengan cara memberikan pengetahuan terkait dengan *self control* (mengontrol diri) dan sehat mental. Dengan melibatkan mitra sasaran karyawan yang dirumahkan solusi yang diberikan yaitu memberikan webinar tentang sehat mental dan cara mengontrol diri yang baik selama masa pandemi, menempelkan beberapa poster mengenai cara mengontrol diri dan sehat mental bagi diri sendiri, keluarga, dan orang sekitar, dan mengunggah poster di sosial media agar dapat di akses oleh masyarakat luas.

Kata kunci : : Covid -19, psikologis, karyawan, sehat mental

ANALISIS SITUASI

World Health Organization (WHO) merilis sebuah pengumuman yang sangat mengejutkan kita semua. *Corona Virus Disease 2019* (Covid-19) dinyatakan sebagai pandemi global sejak Maret 2020. Virus ini sangat mematikan yang dimulai dari Wuhan, China pada Desember 2019. Covid-19 sebagai pandemi global tentu saja memberi dampak yang sangat serius bagi seluruh masyarakat dunia, sehingga membuat banyak orang harus melakukan *Physical distancing* (menjaga jarak fisik) dari keramaian agar terhindar dari penyebaran Covid-19. Ubud adalah salah satu desa yang terletak di Kabupaten Gianyar, Bali. Ubud terkenal dengan budaya dan ojek wisata yang dimiliki sehingga membuat wisatawan tertarik

untuk berada di Ubud.

Namun, semenjak Covid-19 di nyatakan sebagai pandemi global tentu saja membuat keadaan masyarakat di Ubud berbeda dengan sebelumnya. Objek wisata tentu tak lepas dari keramaian, dimana keadaan tersebut sangat bertentangan dengan pencegahan penyebaran Covid-19. Acara-acara kebudayaan di Bali ditiadakan, acara keagamaan dibatasi, objek wisata ditutup sementara waktu, sehingga menyebabkan banyak pegawai yang harus bekerja dari rumah bahkan ada yang harus kehilangan pekerjaannya.

Masyarakat di himbau untuk tetap berada di dalam rumah, dan tidak melakukan kegiatan selama masa pandemi untuk menghindari penyebaran virus

Covid-19. Kondisi ini tentu saja menimbulkan kebosanan, kecemasan dan panik yang jika tidak segera ditangani akan mengalami gangguan psikosomatis. Dalam kondisi seperti ini berfikir positif akan sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikis dan kesehatan fisik.

Dari pemaparan masalah di atas, masyarakat memerlukan bantuan berupa ilmu pengetahuan mengenai pentingnya sehat mental, serta cara mengontrol diri yang baik sehingga memungkinkan untuk mengurangi kecemasan, dan permasalahan yang dihadapi dapat diatasi. Dengan demikian pengabdian masyarakat ini hadir untuk membantu masyarakat di Desa Ubud khususnya untuk pegawai yang tidak dapat berkegiatan seperti biasanya selama pandemi Covid-19. Rencana solusi akan dilaksanakan melalui kegiatan webinar sehat mental dan cara mengontrol diri selama masa pandemi. Menempelkan beberapa poster mengenai pentingnya sehat mental bagi diri sendiri, keluarga, dan orang sekitar, serta mengunggah poster di sosial media agar dapat diakses oleh banyak orang tentang pentingnya sehat mental dalam menghadapi Covid-19.

PERUMUSAN MASALAH

1. Pengenalan pentingnya sehat mental saat masa pandemi.
2. Pengenalan sehat mental dan cara mengontrol diri yang baik untuk menurunkan kecemasan

SOLUSI YANG DIBERIKAN

1. Melaksanakan webinar tentang sehat mental dan cara mengontrol diri yang baik selama masa pandemi.
2. Menempelkan beberapa poster mengenai cara mengontrol diri dan sehat

mental bagi diri sendiri, keluarga, dan orang sekitar.

3. Mengunggah poster di sosial media agar dapat diakses oleh masyarakat luas

METODE PELAKSANAAN

Adapun tahapan yang dilakukan dalam metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini yaitu pertama melakukan observasi langsung di sekitar daerah lokasi yang dijadikan sasaran dalam pengabdian masyarakat untuk mendapatkan informasi permasalahan yang dihadapi para karyawan yang sedang dirumahkan.

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra yaitu kurangnya pemahaman mitra mengenai pentingnya sehat mental, serta cara mengontrol diri yang baik untuk mengurangi kecemasan dan panik selama masa pandemi Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu yang terkena dampak dari pandemi Covid-19 ini adalah karyawan, sebab selama masa pandemi ini banyak karyawan yang harus di rumahkan sementara waktu, sehingga banyak yang merasa cemas, bosan bahkan stress yang berlebih akibat tidak memiliki kegiatan selama di rumahkan. Melalui program pengabdian ini diharapkan dapat membantu memberikan edukasi kepada karyawan yang sedang dirumahkan tentang apa yang dimaksud dengan sehat mental dan cara mengontrol diri yang baik saat masa pandemi.

Upaya solusi yang diberikan kepada mitra sasaran yang pertama yaitu webinar mengenai pentingnya sehat mental dan cara mengontrol diri yang baik saat masa pandemi untuk menurunkan kecemasan yang dialami oleh mitra.

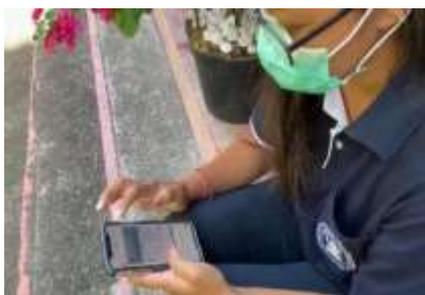
Upaya kedua yang diberikan yaitu membuat dan menempelkan poster tentang sehat mental dan cara mengontrol diri yang baik di sekitar Desa Ubud.



Gambar 1. Kegiatan webinar mengenai sehat mental dan cara mengontrol diri yang baik.



Gambar 2. Penempelan poster tentang sehat mental dan cara mengontrol diri yang baik di sekitar Desa Ubud.



Gambar 3. Proses mengunggah poster di media sosial

Upaya yang terakhir yaitu mengunggah poster di sosial media agar dapat di akses lebih luas oleh masyarakat. Setelah diberikan upaya solusi atas permasalahan

yang dihadapi oleh mitra sasaran diharapkan dapat membantu karyawan dalam menghadapi kecemasan yang di rasakan selama di rumahkan.

PENUTUP

Kesimpulan dan Saran

Strategi optimalisasi psikologis pada karyawan yang di rumahkan saat pandemi covid-19 di Desa Ubud merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam menanggulangi dampak psikologis akibat covid-19. Dengan permasalahan yang dihadapi yaitu perasaan cemas dan takut akan kehilangan pekerjaan dan pendapatan karena selama hampir lima bulan sudah di rumahkan dan tidak dapat berkegiatan seperti biasanya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan solusi yang dapat mengatasi permasalahan tersebut kegiatan ini berjalan dengan sangat baik akibat antusiasme dari mitra sasaran dalam mengikuti program kerja yang telah disusun. Melalui program pengabdian pada masyarakat ini diharapkan dapat menurunkan kecemasan dan takut yang dialami oleh mitra selama dirumahkan saat masa pandemi ini.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mitra sehingga kesehatan mental tetap dapat dijaga dengan baik, untuk materi webinar yang telah di sampaikan semoga tetap selalu di ingat sehingga kesehatan mental masyarakat khususnya karyawan yang sedang dirumahkan di desa Ubud tetap baik

DAFTAR PUSTAKA

LPPM Unmas. 2020. *Pedoman Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Mahasarakswati Denpasar*

Faqih, 2020, *Strategi Optimalisasi Psikologi saat Menghadapi Pandemi Covid19 dalam Keluarga*, di akses pada 12 Agustus di <https://lintasmerah.com/berita/detail/kkn-undip-berikan-strategi-optimalisasi-psikologis-saat-menghadapi-pandemi-covid19-dalam-keluarga>

Meina Nurul, 2020, *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Psikologis*, di akses pada 12 Agustus di <https://www.acehtrend.com/2020/06/11/dampak-pandemi-covid-19-terhadap-psikologis/>