

PENANGGULANGAN DAMPAK PSIKOLOGI AKIBAT PANDEMI COVID-19 DENGAN *DAILY GRATITUDES* DAN *IMAGINATIVE SHARING* DI BANJAR ALAS ARUM DENPASAR

I Gusti Ayu Vina Widiadnya Putri¹⁾, I Komang Budiarta²⁾, I Gusti Ayu Indira Pramhesti³⁾

^{1,3)} Fakultas Bahasa Asing Universitas Mahasaraswati Denpasar

²⁾ Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: miss.vina@unmas.ac.id

ABSTRAK

Kemunculan penyakit COVID-19 yang berasal dari virus SARS-CoV-2 mengakibatkan terjadinya pandemi yang mengubah pola hidup banyak orang. Salah satu perubahan yang paling besar adalah diharuskannya masyarakat melaksanakan kegiatan sehari-hari di rumah masing-masing dan mengurangi waktu keluar rumah. Menumpuknya tanggung jawab dari sekolah yang harus dilaksanakan secara daring, kejenuhan karena harus menghabiskan waktu sebagian besar di dalam rumah, jadwal sehari-hari yang semakin tidak teratur, dan seringnya terjadi permasalahan koneksi saat melaksanakan kegiatan belajar-mengajar melalui media daring menyebabkan perasaan tertekan pada masyarakat mitra di lingkungan Kembar Sari, Desa Adat Sesetan, Kecamatan Denpasar Selatan. Atas dasar tersebut, dilaksanakan dua program untuk membantu menanggulangi perasaan tertekan yang dirasakan keempat mitra, yakni dengan *Daily Gratitude* dan *Imaginative Sharing*. *Daily Gratitude* mengajak masyarakat untuk menuliskan hal yang patut disyukuri setiap harinya, dan *Imaginative Sharing* memberi media kepada masyarakat untuk bertukar ide dan keluh kesah sesuai dengan skenario imajinatif yang telah dipersiapkan. Pada akhir masa kegiatan, keempat masyarakat mitra telah mampu menuliskan dan berkreasi dengan buku *Gratitude* masing-masing, dan mampu mengalihkan paksa pikiran negatif dengan cara memikirkan berbagai macam skenario positif secara detail.

Kata Kunci: COVID-19, *Gratitude*, Pandemi, *Sharing*, Tertekan

ANALISIS SITUASI

COVID-19, atau *Coronavirus disease 2019*, adalah sebuah penyakit yang disebabkan virus bernama SARS-CoV-2 yang telah memasuki wilayah Indonesia sejak tanggal 2 Maret 2020 dan masih belum menunjukkan tanda akan berakhir dalam waktu dekat (Ratcliffe, 2020). Penyakit ini mengharuskan masyarakat melaksanakan berbagai macam hal untuk mencegah penularan virus lebih lanjut, seperti mengurangi kegiatan di luar rumah, berhati-hati jika harus pergi keluar rumah, melaksanakan kegiatan belajar mengajar maupun pekerjaan dari rumah, dan tidak lupa mencuci tangan dengan sabun serta memakai masker (WHO, 2020). Masyarakat telah cukup mengikuti himbauan dari pemerintah dilihat dari situasi lingkungan yang tidak terlalu ramai, dan masyarakat yang hanya pergi keluar rumah apabila benar-benar dibutuhkan. Meski demikian, tetap terjadi beberapa kasus positif COVID-19 di lingkungan sekitar, yang menyebabkan masyarakat lebih berhati-hati dengan lingkungan sekitar dan menuntut masyarakat untuk lebih jarang pergi keluar rumah.

Situasi tersebut menyebabkan beberapa permasalahan muncul di lingkungan sekitar. Masyarakat menjelaskan permasalahan mengenai rasa tertekan yang dirasakan sebagai dampak dari melaksanakan *social distancing*. Secara umum, masyarakat sasaran menjelaskan bahwa rasa tertekan tersebut muncul akibat keharusan untuk melaksanakan berbagai macam tanggung jawab di rumah dan kegiatan belajar mengajar dari rumah menggunakan media daring. Permasalahan mengenai kegiatan belajar mengajar juga dikeluhkan, terutama tentang banyaknya tugas-tugas dari masing-masing sekolah yang harus dilaksanakan, dan terkadang harus dituntaskan dalam waktu yang sangat singkat. Koneksi jaringan yang kerap kali bermasalah juga memunculkan permasalahan baru, membuat masyarakat sasaran semakin kesulitan untuk menuntaskan kelas dan tugas-tugas mereka. Masyarakat sasaran merasa bahwa jadwal mereka berubah menjadi kurang teratur, dikarenakan jadwal kelas secara daring yang seringkali dilaksanakan di luar jam pelajaran sekolah yang seharusnya juga banyaknya tugas-tugas yang harus dikumpulkan pada malam hari ataupun pada dini hari. Seluruh perasaan tertekan tersebut membuat kemampuan mitra memahami materi pelajaran berkurang dan seluruh mitra mengeluhkan tentang kelas daring yang hanya diisi dengan ‘mengerjakan tugas’ tanpa adanya rasa ‘belajar’ sama sekali.

PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan atas analisis situasi yang telah dijabarkan di atas, permasalahan yang dihadapi masyarakat sasaran adalah sebagai berikut.

1. Rasa jenuh akibat harus berdiam diri di dalam rumah dalam jangka waktu yang panjang. Dikarenakan pandemi yang masih berlangsung, dan terjadinya kasus positif di lingkungan sekitar beberapa waktu sebelum masa observasi lingkungan dimulai, masyarakat sekitar diharuskan untuk lebih berhati-hati lagi dan dianjurkan untuk tak terlalu sering keluar rumah kecuali dalam keadaan mendesak. Masyarakat mitra merasa ‘terjebak’ di rumah mereka sendiri, jenuh dengan situasi yang tak banyak berubah dalam jangka waktu panjang.
2. Rasa tertekan yang meningkat akibat permasalahan mengenai proses belajar mengajar di rumah. Banyaknya tugas-tugas sekolah yang harus dilaksanakan, seringkali dalam jadwal yang tak teratur ataupun sesuai dengan jadwal sekolah, juga permasalahan koneksi yang seringkali muncul saat proses belajar mengajar berlangsung ataupun saat mengerjakan tugas membuat para mitra merasa tertekan. Hal tersebut berakibat pada pemahaman belajar masing-masing mitra, keempat mitra menjelaskan bahwa mereka kesulitan untuk menangkap materi pembelajaran dikarenakan banyaknya permasalahan yang mengikuti proses belajar secara daring.
3. Hari yang dirasa menjadi semakin tidak teratur akibat jadwal kelas daring yang tidak beraturan. Dalam situasi belajar mengajar secara daring, masyarakat menjelaskan bahwa seringkali terjadi kelas daring yang dimulai atau diakhiri diluar jadwal sekolah yang telah ditentukan, juga banyaknya tugas-tugas yang diminta untuk dikumpulkan diluar waktu sekolah, seperti pada larut malam atau

dini hari. Masyarakat harus mengejar waktu penuntasan tugas dan kelas daring tersebut, menjadikan jadwal sehari-hari mereka tidak teratur.

SOLUSI YANG DIBERIKAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat telah dilaksanakan di lingkungan Kembar Sari, Desa Adat Sesetan, Kota Denpasar pada tanggal 24 Februari 2021 hingga pada tanggal 13 April 2021. Kegiatan ini dilaksanakan sebagai media bagi mahasiswa untuk dapat menerapkan ilmu yang telah dipelajari selama masa perkuliahan, juga sebagai sarana untuk membantu masyarakat di tengah-tengah situasi pandemi COVID-19. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat dan penyusunan laporan kegiatan yang dibuat berdasarkan buku Pedoman Pengabdian Masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar (LPPM Unmas, 2021).

Atas dasar permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka telah dipersiapkan solusi permasalahan oleh mahasiswa pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut.

1. Menjalankan program *Daily Gratitudes*, masing-masing masyarakat mitra mengisi buku dengan minimal satu hal positif yang terjadi pada masing-masing individu dalam satu hari. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu mitra mengingat hal positif dan merasa lebih mudah untuk bersyukur tentang hal baik yang telah terjadi dibandingkan dengan selalu teringat dengan kekurangan pada hari tersebut. Perasaan bersyukur dapat membantu seseorang untuk lebih fokus dengan kejadian saat ini dibandingkan mengkhawatirkan masa depan, lebih mengapresiasi orang-orang di sekitar mereka, dan lebih menyadari keindahan yang ada di lingkungan mereka (Wood, A. M., et al., 2010). Menuliskan buku *Gratitude* di akhir hari secara rutin setiap hari dapat membantu para mitra untuk merasakan sedikit keteraturan dalam hari-hari mereka, dengan adanya sebuah jadwal tetap yang harus dilaksanakan pada akhir hari. Diharapkan para mitra menjadi mampu untuk lebih fokus dengan hal-hal yang dapat mereka syukuri dibandingkan dengan perasaan jenuh mereka, dan dapat mengatur jadwal harian mereka dengan lebih baik setelah membaca dan menuliskan sendiri rekaman hal-hal baik yang mereka alami setiap harinya. Kegiatan ini bersifat rintisan oleh mahasiswa pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat dan masyarakat mitra menjelaskan bahwa mereka belum pernah menuliskan jurnal positif seperti ini sebelumnya.
2. Menjalankan program *Imaginative Sharing*, dimana mahasiswa pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat dan para mitra bertemu setiap dua kali dalam satu minggu untuk berbagi cerita ataupun masalah yang mungkin terjadi. Dilaksanakan pula sebuah sesi pertukaran pikiran atas sebuah skenario yang dibawa oleh mahasiswa pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat dimana para mitra diminta untuk menjelaskan hal positif apa yang akan mereka lakukan sesuai dengan masing-masing skenario. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih pemikiran positif masing-masing mitra dan melatih kemampuan untuk mampu mengalihkan pikiran secara paksa dari hal positif ke hal negatif, agar para mitra dapat mengalihkan

perhatian mereka apabila perasaan tertekan mulai mengganggu kegiatan harian mereka. Manusia cenderung lebih mudah mengingat hal buruk dibandingkan hal baik, maka melatih pola pikir untuk lebih fokus dengan memori positif akan membantu seseorang untuk menyadari keuntungan dari kejadian positif yang mereka alami dan membantu mereka mengingatnya dengan lebih mudah (Bono, Glomb, et al., 2013). Program ini merupakan sebuah program komplementer, dimana masyarakat mitra telah biasa bertukar cerita dan kabar dengan rekan-rekan mereka, namun mahasiswa menambahkan program *imaginative* yang melatih pola pikir masing-masing mitra untuk menjadi lebih positif.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Observasi

Pada tahap ini, mahasiswa pelaksana program melaksanakan proses observasi terhadap lingkungan sekitar dan menyelidiki permasalahan apa yang dialami oleh masyarakat sekitar. Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 24 Februari 2021 hingga 28 Februari 2021. Mahasiswa melaksanakan proses observasi langsung dengan terjun ke lapangan dan mempertanyakan permasalahan masyarakat sasaran.

2. Tahap Persiapan

Pada tahap ini, mahasiswa pelaksana program melakukan beberapa persiapan sebelum pelaksanaan program kerja dimulai. Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 1 Maret 2021 hingga 7 Maret 2021. Beberapa persiapan yang dilaksanakan adalah:

- a. Mempersiapkan empat buah buku tulis kosong yang dapat digunakan oleh mitra sebagai media untuk melaksanakan program *Daily Gratitude*, dan sebuah buku tulis milik mahasiswa pelaksana program yang telah tertuliskan contoh awal penulisan di dalam buku *Daily Gratitude*.
- b. Mempersiapkan sedikitnya 24 skenario positif yang dapat digunakan selama sesi *Imganative Sharing* dengan masing-masing 2 skenario maksimal dapat digunakan dalam satu kali hari *Sharing*.

3. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kedua program dimulai pada tanggal 7 Maret 2021 hingga 11 April 2021. Untuk masing-masing program, tahapan pelaksanaan adalah sebagai berikut.

- a. Untuk program *Daily Gratitude*, mitra dipersilahkan menggunakan buku yang telah mereka miliki atau mereka dapat menggunakan buku yang telah disediakan. Di hari pertama program dimulai, cara pelaksanaan program dan tujuan pelaksanaan dijelaskan dengan lebih detail kepada masing-masing mitra. Bersama dengan mahasiswa, para mitra menuliskan satu hal baik yang telah terjadi sepanjang hari itu, dan dua lainnya dapat dituliskan oleh masing-masing pada saat hari tersebut berakhir. Di hari-hari berikutnya, mitra menuliskan sebanyak mungkin hal-hal baik yang terjadi secara individu pada buku *Gratitude* masing-masing.

- b. Untuk program *Imaginative Sharing*, mahasiswa dan para mitra bertemu secara luring di lokasi yang telah disetujui sebelumnya sebanyak dua kali dalam satu minggu untuk masing-masing berbagi kabar tentang minggu yang telah lewat dan saling memberikan saran apabila terjadi sebuah masalah. Pemakaian protokol kesehatan akan ditegaskan selama program berlangsung, untuk tidak memperparah penyebaran virus COVID-19 yang telah terjadi di wilayah sekitar. Beberapa skenario juga disiapkan untuk dibahas bersama di hari tersebut, masing-masing akan menjelaskan bagaimana imajinasi atau bayangan mereka tentang apa yang akan mereka lakukan berdasarkan dengan skenario tersebut.

Kedua program tersebut mengaplikasikan metode pendekatan secara langsung, dimana mahasiswa pelaksana program menjaga komunikasi secara berkesinambungan dengan para mitra yang terlibat dengan metode luring ataupun daring.

4. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan pada akhir masa kegiatan, mahasiswa pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat mewawancarai masing-masing mitra secara langsung untuk mengetahui tingkat keberhasilan program bagi masing-masing individu. Program dinyatakan memberikan hasil yang positif apabila masing-masing mitra dapat lebih membiasakan diri untuk lebih memfokuskan diri dengan hal positif ketika berada di waktu-waktu mencemaskan dan dapat menjadikan buku *Gratitudes* dari program *Daily Gratitudes* sebagai salah satu pegangan sehari-hari untuk membantu mengingat kejadian positif yang pernah dialami.

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Masyarakat mitra dapat mengisi buku *Gratitude* masing-masing dengan baik, meski beberapa mitra di awal pelaksanaan kegiatan mengakui pernah terlewatkan dalam mengisi buku *Gratitude*. Para mitra mampu mengisi dan mendekorasi buku *Gratitude* mereka masing-masing sesuai dengan keinginan mereka.



Gambar 1. Kreasi buku *Gratitude* oleh keempat mitra masyarakat

Pada program ini, yang menjadi pertimbangan terhadap keberhasilan jalannya program adalah kemampuan para masyarakat mitra untuk mengatur jadwal harian mereka dan tetap mengingat untuk menuliskan buku *Gratitude* di akhir hari, sebagai cara untuk mengingat hal-hal positif yang telah terjadi pada hari itu sekaligus pula sebagai media untuk merekapitulasi ulang semua kegiatan dan jadwal yang telah mitra laksanakan di masing-masing hari. Melihat para mitra telah mampu mengisi buku *Gratitude* mereka masing-masing tanpa perlu selalu diawasi oleh mahasiswa pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat, program *Daily Gratitude* bisa dikatakan telah berjalan dengan baik. Menyangkut tentang isi masing-masing buku *Gratitude*, hal tersebut adalah bersifat rahasia pada masing-masing individu dan tidak akan menjadi bagian pertimbangan dari keberhasilan program.



Gambar 2. Pelaksanaan penulisan buku *Gratitude* bersama masyarakat mitra

Pelaksanaan program *Imaginative Sharing* terhambat pada beberapa kesempatan dikarenakan kesibukan tak terduga dari masyarakat mitra maupun mahasiswa pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat itu sendiri. Metode yang digunakan sebagai pengganti jadwal adalah dengan mengubah hari pelaksanaan ke hari lain. Pertimbangan yang digunakan sebagai tanda keberhasilan dari program adalah kemampuan masing-masing mitra untuk berpikir lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan mampu membayangkan sebuah situasi positif dengan bantuan dari skenario yang telah disiapkan oleh mahasiswa pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat.



Gambar 3. Proses pelaksanaan program *Imaginative Sharing*, dimana mitra menjelaskan ide yang telah mereka pikirkan sesuai dengan skenario yang disediakan

Pada awal program dimulai, beberapa mitra masih mengalami sedikit kesulitan untuk memaksa diri membayangkan sebuah situasi sesuai dengan skenario yang diberikan, berkomentar bahwa mereka kebingungan untuk menjelaskan lebih lanjut dikarenakan mereka belum mampu untuk berpikir lebih dalam mengenai diri mereka masing-masing. Namun lambat laun satu persatu mitra mulai memahami dan mulai dapat menjelaskan pandangan dan imajinasi mereka dengan lebih lancar dan dapat mengalihkan perhatian mereka sendiri dengan fokus memikirkan kejadian-kejadian baik yang mungkin terjadi sesuai dengan skenario yang telah diberikan.



Gambar 4. Pelaksanaan program *Imaginative Sharing*, masyarakat mitra tengah memikirkan tentang berbagai macam hal positif yang mereka inginkan sesuai skenario yang telah diberikan

Adapun beberapa contoh skenario yang digunakan dalam program *Imaginative Sharing* adalah:

1. Apabila anda diperbolehkan untuk pergi ke suatu tempat, tanpa memikirkan waktu dan biaya, tempat seperti apa yang akan menjadi tujuan anda?
2. Mendapatkan kesempatan *shopping* tanpa ada batasan biaya! Apa saja yang akan anda beli dan lakukan?
3. Coba pejamkan mata, tarik nafas perlahan, dan tenangkan diri. Bayangkan sebuah tempat yang paling membuat anda merasa tenang dan bebas. Tolong jabarkan apa yang anda lihat dan rasakan.
4. Semua hal akan berjalan sesuai dengan rencana anda. Masa depan seperti apa yang bisa anda bayangkan sesuai dengan keadaan tersebut?
5. Anda memenangkan *lottery* dengan total uang yang anda dapatkan sebanyak 5 miliar rupiah. Bagaimana anda akan menghabiskan uang tersebut?

Tabel 1. Ketercapaian Kegiatan

Kegiatan	Keterangan	Realisasi Program
<i>Daily Grattitudes</i>	Mempersiapkan 4 buah buku tulis sebagai media bagi para mitra menuliskan jurnal <i>Gratitude</i> mereka.	100%
	Memantau dan mengingatkan para mitra untuk rutin mengisi buku <i>Gratitude</i> masing-masing.	100%
<i>Imaginative Sharing</i>	Menyiapkan skenario yang akan digunakan dalam program <i>Imaginative Sharing</i> .	100%
	Menjelaskan kepada mitra cara pelaksanaan kegiatan, dan membantu mitra untuk menjelaskan hasil pemikiran positif mereka secara lebih detail.	100%

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua program yang dilaksanakan telah berjalan dengan baik. Program Pengabdian Kepada Masyarakat di lingkungan Kembar Sari, Desa Adat Sesetan, dimulai pada tanggal 24 Februari 2021 hingga tanggal 13 April 2021. Kegiatan tersebut terdiri dari empat tahapan: tahap observasi, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap observasi dan tahap persiapan telah tuntas dilaksanakan dengan baik, tahap pelaksanaan telah dilaksanakan dengan hasil yang cukup baik, dan tahap evaluasi telah berjalan dengan baik. Terdapat beberapa hambatan dalam pelaksanaan program *Imaginative Sharing*, yang memerlukan waktu untuk dapat bertemu secara daring sesuai dengan jadwal, dikarenakan kesibukan mendadak yang dialami oleh baik masyarakat mitra maupun mahasiswa pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat. Sebagai pergantian jadwal, hari pertemuan telah dipindahkan harus dipindahkan ke hari yang lain. Program *Daily Gratitude* telah berjalan dengan cukup baik, dengan masyarakat mitra mulai mengingat untuk mengisi buku *Gratitude* milik masing-masing dengan lebih rutin, meski pernah melewatkan satu dua hari dalam mengisi buku *Gratitude* karena belum membiasakan diri.

Adapun saran yang dapat diberikan agar memaksimalkan hasil dari program *Daily Grattitudes* dan *Imaginative Sharing* adalah kedua program tersebut harus dilaksanakan setiap hari secara rutin. Kedua program ini dibentuk untuk membantu masyarakat mitra tidak hanya dalam masa program Pengabdian Kepada Masyarakat berlangsung namun juga untuk hari-hari ke depannya. Masa pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat selama beberapa minggu hanyalah sebuah media untuk membantu mitra membiasakan diri melaksanakan kedua program tersebut, dan diharapkan para mitra dapat melanjutkan masing-masing program dengan sendirinya di masa depan untuk semakin melatih pola pikir positif mereka. Komunikasi antara mahasiswa dan

masyarakat mitra juga harus dipertahankan, baik itu saat berjalannya program Pengabdian Kepada Masyarakat dan juga seterusnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bono, E. Joyce, Glomb, Theresa M., et al. (2013). *Building Positive Resources: Effects of Positive Events and Positive Reflection on Work Stress and Health*. <http://dx.doi.org/10.5465/amj.2011.0272>
- LPPM Unmas. (2021). Buku Pedoman Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Mahasaraswati Denpasar. Denpasar: Universitas Mahasaraswati Denpasar
- Ratcliffe, R. (2020, March 2). *First coronavirus cases confirmed in Indonesia amid fears nation is ill-prepared for outbreak*. The Guardian. <https://www.theguardian.com/world/2020/mar/02/first-coronavirus-cases-confirmed-in-indonesia-amid-fears-nation-is-ill-prepared-for-outbreak>
- Wood, A. M., et al. (2010). *Gratitude and well-being: A review and theoretical integration*, *Clinical Psychology Review* (2010). doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005
- World Health Organization (WHO). (2020). *Coronavirus disease (COVID-19)*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>