

## **UPAYA PENANGGULANGAN DAMPAK PSIKOLOGIS AKIBAT COVID-19 DENGAN GERKAM: GERAKAN BERCOCOK TANAM DI RUMAH AJA DI DESA ADAT BONGKASA**

**Ni Putu Diah Pradnya Paramita<sup>1)</sup>, Anak Agung Ayu Dian Andriyani<sup>2)</sup>, I  
Dewa Ayu Devi Maharani Santika<sup>3)</sup>, I Nengah Landra<sup>4)</sup>**  
Fakultas Bahasa Asing Universitas Mahasaraswati Denpasar  
E-mail: pradnyadiah49@gmail.com

### **ABSTRAK**

Desa Bongkasa merupakan Desa yang terletak di wilayah Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Desa Bongkasa dikenal dengan nama Desa Wisata, itu karena banyak terdapat destinasi wisata dan atraksi wisata yang bisa di temui di wilayah ini. Mata pencaharian masyarakat di Desa ini sebagian besar di sector pariwisata. Tetapi setelah adanya pandemic Covid-19 masyarakat di wilayah ini kehilangan pekerjaan, tidak hanya sector pariwisata, pendidikan, ekonomi dan kesehatan psikologis atau mental juga terkena dampaknya. Terjadinya pandemic Covid-19 masyarakat Desa Bongkasa lebih banyak menghabiskan waktu berdiam diri dirumah tanpa melakukan aktifitas yang positif guna meningkatkan imun tubuh. Selain itu, masyarakat memiliki rasa cemas dan rasa bosan yang ditimbulkan oleh kurangnya kreatifitas dan aktifitas yang dilakukan akibat Covid-19. Berdasarkan permasalahan yang ditemui di lapangan maka perlu Upaya Penanggulangan Dampak Psikologis Akibat Covid-19 Dengan GERKAM : Gerakan Bercocok Tanam Dirumah Aja di Desa Adat Bongkasa tujuan dilakukan kegiatan ini adalah membantu masyarakat dengan memberikan kegiatan yang lebih positif yaitu dengan bercocok tanam dirumah aja dan juga mengedukasi masyarakat mengenai pencegahan Covid-19 secara psikologis, memberikan pemahaman manfaat dari tanaman, serta menambah pengetahuan masyarakat dengan pengenalan bahasa kedua yaitu bahasa asing. Sehingga diharapkan program kerja yang telah dibuat bisa memberikan manfaat yang luar biasa untuk kedepannya di lingkungan masyarakat Desa Adat Bongkasa.

### **ANALISIS SITUASI**

Awal tahun 2020 tepatnya pada bulan Februari 2020 Negara Indonesia diresahkan oleh penyakit yang menyerang system kekebalan tubuh manusia. Penyakit ini bernama Corona Virus Disease atau yang dikenal dengan sebutan Covid-19. Virus ini tidak hanya menyerang Negara Indonesia, melainkan di berbagai Negara di dunia juga ikut mengalami dampak yang ditimbulkan oleh penyakit Covid-19. Desa Bongkasa merupakan salah satu desa yang terkena dampak dari virus ini. Desa Bongkasa merupakan Desa yang terletak di wilayah Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Desa Bongkasa dikenal dengan nama Desa

Wisata, itu karena banyak terdapat destinasi wisata dan atraksi wisata yang bisa di temui di wilayah ini. Mata pencaharian masyarakat di Desa ini sebagian besar di sector pariwisata. Infeksi virus Corona pertama kali ditemukan di Wuhan, Tiongkok, China pada akhir Desember 2019. Virus ini bisa menyerang siapa saja, seperti lansia (golongan usia lanjut), anak-anak, dan bayi. Penyebaran virus ini sangatlah cepat bisa melalui kontak langsung dengan orang yang sedang terinfeksi virus, dan juga bisa melalui orang yang sedang batuk atau bersin. Seseorang yang terkena penyakit Covid-19 akan menimbulkan gejala seperti batuk, pilek, demam bahkan kehilangan indra penciuman dan pengecap. Karena penyebaran virus ini sangat cepat dan mengalami peningkatan, pemerintah menetapkan kebijakan di masing-masing daerah dengan kebijakan yang berbeda-beda. Masyarakat diharapkan untuk mematuhi protokol kesehatan dengan penerapan perilaku 3M (menggunakan masker, mencuci tangan, menjaga jarak). Pandemi ini sangat berdampak bagi kehidupan manusia di seluruh dunia baik secara pendidikan, sosial ekonomi, budaya, psikologis dan juga kesehatan. Dengan adanya pandemi Covid-19 yang menyerang seluruh dunia khususnya Indonesia, tidak di pungkiri segala sektor menjadi lumpuh. Adapun persoalan yang sedang dihadapi oleh masyarakat yaitu: tidak bisa melakukan pembelajaran secara normal (offline) di sekolah atau perguruan tinggi, pemilik usaha-usaha swasta yang banyak tutup khususnya pariwisata karena tamu luar tidak ada lagi yang berkunjung, melaksanakan kegiatan dengan membatasi jumlah orang, pekerja terkena PHK (Pemberhentian Hubungan Kerja), serta meningkatnya pengangguran dan kemiskinan. Karena pandemi yang tak kunjung usai sampai saat ini, rasa bosan, cemas dan jenuh juga dihadapi masyarakat. Kecemasan sangat penting untuk diperhatikan karena ini bisa merusak kesehatan psikologis atau mental masyarakat. Berbagai kegiatan pengabdian telah dilakukan diantaranya kegiatan Edukasi mengenai pencegahan terhadap penularan Covid 19 serta penyuluhan tentang kesehatan jiwa dan psikososial pada pengemudi ojek online (Ausrianti; Andayani; Surya & Suryani 2020), Pengabdian yang menghasilkan temuan kondisi Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 ( Jannah & Santoso,2021). Pengabdian dengan hasil berupa pendekatan secara psikologis bagi masyarakat terpapar pandemi Covid-19 menggunakan teknik berbasis religious E-Counseling (Effendi; Lukman; Eryanti & Muslimah 2020), serta adanya kegiatan edukasi tentang Dampak Psikologis Covid-19 pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam ( Ulva, & Yanti, 2021). Berbagai kegiatan di atas merupakan salah satu bentuk pengabdian sebagai wujud dalam menjalankan Tri darma perguruan tinggi. Hal tersebut dirasa penting mengingat kondisi masyarakat secara psikologis akibat dampak pandemi yang masih terjadi sampai saat ini. Dengan pengabdian diharapkan dapat memberikan berbagai pengetahuan kepada masyarakat agar terhindar dari stress yang berakibat sangat buruk.

## **RUMUSAN MASALAH**

Persoalan prioritas mitra yang saya temukan setelah kegiatan observasi dilakukan adalah kebosanan dan kecemasan yang dirasakan oleh masyarakat akibat pandemic yang tidak kunjung berakhir. Kurangnya kreatifitas atau kegiatan positif yang diambil oleh masyarakat sehingga mereka mengahbiskan waktunya untuk bersantai. Diharapkan seluruh masyarakat untuk tetap mengikuti protokol kesehatan guna meminimalisir penyebaran Virus Covid-19 baik secara klinis maupun psikologis. Pandemic yang tak kunjung berakhir memang memicu rasa bosan dan cemas bagi masyarakat. Dapat dilihat dari hasil observasi yang telah dilakukan masyarakat lebih banyak berdiam diri dirumah dan menghabiskan waktunya untuk bermain handphone ,berduduk santai, kurangnya kreatifitas dan kegiatan positif yang bisa meningkatkan imun tubuh. Dengan adanya Gerkam: Gerakan Bercocok Tanam Di Rumah Aja diharapkan dapat membantu masyarakat mengurangi dampak psikologis yang di hadapi dan bisa bermanfaat kedepannya. Maka dari itu penanggulangan psikologis sangat penting untuk dilakukan demi kesehatan kita bersama.

## **SOLUSI YANG DIBERIKAN**

1. Membantu meningkatkan kreatifitas masyarakat untuk penanggulangan dampak psikologis di lingkungan masyarakat Br. Pengembangan Desa Adat Bongkasa.  
Dengan memberikan kegiatan fisik yaitu bercocok tanam tanaman hias dan obat-obatan di salah satu rumah masyarakat. Guna menanggulangi dampak psikologis Covid-19 yang dihadapi oleh masyarakat. Kegiatan ini diharapkan agar masyarakat lebih bisa meningkatkan kreatifitasnya melalui hal atau kegiatan positif di rumah dalam masa pandemic ini dan juga tetap mematuhi protocol kesehatan.
2. Membantu Meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai tanaman hias dan obat-obat serta manfaatnya di lingkungan masyarakat Br. Pengembangan Desa Adat Bongkasa.  
Diharapkan dalam adanya gerakan bercocok tanaman dirumah saja masyarakat lebih memahami dan manfaat yang dihasilkan oleh tanaman-tanaman hias dan obat -obatan. Tanaman obat ini juga bisa di olah untuk minuman tradisional atau jamu guna meningkatkan imun tubuh selama masa pandemic.
3. Membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan memperkenalkan nama tumbuhan dengan bahasa asing sederhana di lingkungan masyarakat Br. Pengembangan Desa Adat Bongkasa.  
Selain kegiatan bercocok tanam dilakukan, pada program kerja ini dimana akan melakukan kegiatan pengenalan bahasa asing dasar terhadap anak-anak dan orang dewasa. Ini bertujuan untuk menambah wawasan bahasa asing dasar tentang nama tanaman.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **a. Waktu Pelaksanaan**

Kegiatan yang bertujuan untuk Penanggulangan Dampak Psikologis akibat Covid-19 dengan GERKAM: Gerakan Bercocok Tanam Dirumah Aja di Desa Adat Bongkasa dilaksanakan dari tanggal 03 Maret-13 April 2021.

### **b. Tempat Pelaksanaan**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat yang bertujuan untuk Penanggulangan Dampak Psikologis akibat Covid-19 dengan GERKAM: Gerakan Bercocok Tanam Dirumah Aja di Desa Adat Bongkasa dilaksanakan di Rumah Bapak I Made Sudana selaku kepala keluarga yang beralamat di Desa Adat Bongkasa, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung.

### **c. Tim Pelaksana**

Adapun yang terlibat dalam kegiatan bertujuan untuk Penanggulangan Dampak Psikologis akibat Covid-19 dengan GERKAM: Gerakan Bercocok Tanam Dirumah Aja di Desa Adat Bongkasa ini berjumlah 1 orang yaitu sebagai berikut:

Dosen Pembimbing : Dr. Anak Agung Ayu Dian Andriyani,S.S.,M.Hum  
Mahasiswa : Ni Putu Diah Pradnya Paramita

## **HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN**

Dengan adanya program kerja yang telah dilaksanakan, tingkat kreatifitas dan aktivitas masyarakat khususnya anak anak di Desa Bongkasa kian meningkat. Kegiatan ini berhasil mengurangi rasa kecemasan dan kebosanan yang dialami oleh masyarakat di desa ini.

### **a. Kegiatan bercocok tanam obat-obat dan tanaman hias dengan masyarakat dan anak-anak**



### **b. Kegiatan memberikan informasi nama dan macam tanaman hias, obat-obatan yang di tanam, kepada masyarakat dan juga selalu memberikan informasi kepada masyarakat tentang manfaat tanaman obat obat untuk meningkatkan imun tubuh selama pandemic**



- c. Kegiatan memperkenalkan nama tumbuhan dengan bahasa asing sederhana di lingkungan masyarakat



- a. Ketercapaian Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Mahaswaswati Denpasar, masyarakat Desa Bongkasa telah dapat menanggulangi dan mengatasi gangguan psikologis yang dirasakan akibat Covid-19 yang mengakibatkan masyarakat memiliki rasa cemas, bosan dan kurangnya kreatifitas. Dan diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan dapat menjadi langkah lanjutan yang tidak berhenti sehingga masyarakat Desa Bongkasa bisa merasakan manfaat yang diberikan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penanggulangan Dampak Psikologis akibat Covid-19 dengan Gerkam: Gerakan Bercocok Tanam di Rumah Aja di Desa Adat Bongkasa telah berhasil optimal dan sesuai rencana. Kegiatan ini dapat membantu masyarakat untuk menanggulangi rasa cemas dan bosan yang dialami akibat Covid-19. Selain itu, program kerja yang telah dilaksanakan juga dapat memberi pengetahuan bahasa Inggris dasar kepada masyarakat dan juga manfaat tanaman obat-obatan setelah diolah selama masa pandemi untuk meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu, partisipasi masyarakat selama kegiatan berlangsung sangat antusias, mau menerima masukan atau materi yang disampaikan. Kreatifitas dan aktifitas masyarakat di rumah selama masa pandemi perlu ditingkatkan dengan melakukan kegiatan hal yang lebih positif sehingga dapat membantu mengurangi rasa cemas dan bosan yang dialami, meningkatkan kesehatan mental psikologis dan juga meningkatkan imunitas tubuh.

## DAFTAR PUSTAKA

Ausrianti, R., Andayani, R. P., Surya, D. O., & Suryani, U. (2020). Edukasi pencegahan penularan Covid 19 serta dukungan kesehatan jiwa dan

- psikososial pada pengemudi ojek online. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(2), 59-64.
- Effendi, D. I., Lukman, D., Eryanti, D., & Muslimah, S. R. (2020). Advokasi psikologis bagi masyarakat terpapar pandemi Covid-19 berbasis religious E-Counseling. *Advokasi Psikologis Bagi Masyarakat Terpapar Pandemi Covid-19 Berbasis Religious E-Counseling*.
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130-146.
- Jane T. Sada, R. H. (2010). Keragaman Tumbuhan Obat Tradisional di Kampung Nansfori. *Jurnal Biologi*, 2, 39-46. Retrieved April 18, 2021, from file:///C:/Users/acer/Downloads/24314-48512-2-PB.pdf
- Ulva, F., & Yanti, M. (2021). Edukasi Dampak Psikologis Covid-19 pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 352-356.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 69-74. Retrieved April 18, 2021, from file:///C:/Users/acer/Downloads/550-1710-2-PB.pdf
- Wa Ode Jumiarni, O. K. (2017). Eksplorasi Jenis dan pemanfaatan tumbuhan obat pada masyarakat suku Muna di pemukiman Kota Wuna. *Trad. Med*, 22(1), 45-56. Retrieved April 18, 2021, from file:///C:/Users/acer/Downloads/24314-48512-2-PB.pdf