

EDUKASI MANAJEMEN EMOSI KEJIWAAN BAGI MASYARAKAT DI KELURAHAN WARAKAS TANJUNG PRIOK JAKARTA

Elly Ingkiriwang^{1*}, Melitina Tecocalu², Fushen³, Hery Winoto Tj⁴, Daud Setiawan⁵, Olga
Adjiputro⁶, Fredella Colline⁷, Dwi Aprillita⁸

¹Program Studi Kedokteran, Universitas Kristen Krida Wacana
Jl. Tanjung Duren Raya No. 4 Jakarta Barat 11470

^{2,3,4}Program Studi Magister Manajemen, Universitas Kristen Krida Wacana
Jl. Tanjung Duren Raya No. 4 Jakarta Barat 11470

^{5,6,7,8}Program Studi Manajemen, Universitas Kristen Krida Wacana Jakarta
Jl. Tanjung Duren Raya No. 4 Jakarta Barat 11470

*elly.ingkiriwang@ukrida.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 yang berkepanjangan hingga saat ini masih belum dianggap tuntas di negara Indonesia. Walaupun ada dampak positif yang muncul dalam kehidupan masyarakat, seperti semakin eratnya hubungan dalam anggota keluarga karena semua kegiatan ataupun aktivitas dilakukan dari rumah, yang dikenal dengan istilah kerja dan sekolah dari rumah. Namun disisi lain keberlangsungan pandemi ini menimbulkan dampak negatif bagi kehidupan masyarakat terkhusus bidang ekonomi. Ketidakmampuan masyarakat menghadapi perubahan perekonomian dapat menjadi salah pemicu gejolaknya emosi kejiwaan dalam diri seseorang di masyarakat. Apabila gejalak emosi kejiwaan kita tidak segera diatasi, kemungkinan menimbulkan depresi dan gangguan jiwa dapat muncul yang dapat berakibat terganggunya roda perekonomian negara. Karena untuk dapat berjalan dengan baik perekonomian negara dibutuhkan sumber daya manusia yang sehat secara fisik dan sehat secara rohani, dimulai dari lingkungan kecil dalam masyarakat. Untuk mengantisipasi hal tersebut perlu kepedulian dari pihak pendidikan dalam hal ini Perguruan Tinggi. Kontribusi yang dapat diberikan oleh Perguruan Tinggi adalah melakukan pelayanan dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian penyuluhan berupa informasi-informasi edukatif yang bertujuan memberikan bekal bagi masyarakat agar siap menghadapi perubahan perekonomian yang masih berlangsung hingga saat ini. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) serta Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) UKRIDA mengimplementasikan ilmunya sesuai dengan kompetensi yang dimiliki untuk memenuhi salah satu kewajiban Tridharma Perguruan Tinggi yaitu dengan melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kata kunci: Perguruan Tinggi, Tridharma, manajemen, emosi kejiwaan, Covid-19

Abstract

The long Covid-19 pandemic is still not considered complete in Indonesia. Although there are positive impacts that appear in people's lives, such as the closer relationships within family members because all activities are carried out from home, such as work from home and study from home. But on the other hand, the continuity of this pandemic has had a negative impact on people's lives, especially in the economic field. The inability of the community to deal with economic changes can be one of the triggers for the turmoil of psychological emotions in a person in society. If our mental emotional turmoil is not immediately addressed, the possibility of causing depression and mental disorders can arise which can result in disruption of the country's economy. Because to be able to run well the country's economy requires human resources who are physically and spiritually healthy, starting from a small environment in society. To anticipate this, it is necessary to pay attention to the education sector, in this case Higher Education. The contribution that can be given by the University is to provide services in the form of community service through the provision of counselling in the form of educational information that aims to provide provisions for the community to be ready to face the economic changes that are still ongoing today. The Faculty of Medicine and

Health Sciences (FKIK) and the Faculty of Economics and Business (FEB) UKRIDA implement their knowledge according to their competencies to fulfill one of the obligations of the Tridharma of Higher Education, namely by carrying out community service activities.

Keywords: *Higher Education, Tridharma, management, physical emotion, covid-19*

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 berdampak luas bagi kehidupan keseharian manusia dalam segala aspek, mengakibatkan krisis secara sistematis baik bidang ekonomi maupun bidang kesehatan. (Waspada Dampak Psikologis Pandemi, Dari Cemas hingga Bunuh Diri n.d.) Penurunan pertumbuhan ekonomi terjadi di berbagai sektor, seperti sektor industri, sektor pariwisata dan lain sebagainya. (DAMPAK WABAH COVID-19 BAGI INDONESIA n.d.) (Wijaya 2021) (Dampak Virus Corona n.d.) Hal ini terjadi karena seluruh kegiatan harus dilakukan dari rumah. Penerapan kebijakan ini disampaikan oleh Pemerintah Pusat yang bertujuan untuk mengurangi penyebaran Virus Covid-19 yang telah merebak ke segala pelosok dan daerah. (Yusup et al. 2020) Untuk mengurangi potensi masalah baru di dalam kehidupan masyarakat, baik kalangan pelajar atau mahasiswa, baik pegawai Negeri ataupun Swasta, maka Presiden RI menganjurkan untuk melakukan segala kegiatan ekonomi dan Pendidikan dari rumah dan dikenal dengan istilah popularnya dengan sebutan Work From Home (WFH) atau Kerja Dari Rumah (KDR). Berbagai program kebijakan Pemerintah Pusat digencarkan untuk diterapkan di kalangan masyarakat seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) atau Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang saat ini masih diberlakukan di sebagian tempat atau daerah yang dianggap zona merah. (Gonta-ganti Nama Pembatasan Corona: PSBB, PPKM, PPKM Darurat, PPKM Level 3-4 n.d.) Penerapan kebijakan tersebut memberikan dampak positif bagi masyarakat yakni selain jalinan hubungan antar keluarga semakin erat, meningkatnya pemanfaatan teknologi dan juga masyarakat lebih memperhatikan kesehatan karena menjaga jarak, menghindari kerumuman, dan membatasi pertemuan secara berdekatan antara satu dengan lainnya. (ADAKAH DAMPAK POSITIF DAN NEGATIF COVID-19? n.d.)

Sementara dampak negatif yang dirasakan oleh masyarakat adalah munculnya emosi kejiwaan dalam diri seseorang di masyarakat yang kemungkinan dapat mengakibatkan depresi dan gangguan jiwa. Rasa cemas dan ketakutan yang tidak dapat kita elakan kadangkala tanpa kita sadari kita berada dalam tingkat kecemasan yang melebihi batas normal. Munculnya tingkat kecemasan yang tinggi adalah akibat dari ketidaksiapan kita menghadapi perubahan yang ada di sekitar kita khususnya perubahan ekonomi atau melihat salah satu anggota keluarga kita meninggal akibat terpapar virus Covid-19. (MENGELOLA EMOSI NEGATIF PADA IBU RUMAH TANGGA n.d.) Kesulitan mencari pekerjaan pengganti akibat pengurangan pegawai di perusahaan sehingga sulit memenuhi kebutuhan utama sehari-hari atau juga karena tekanan ekonomi yang tidak memadai sehingga tidak memiliki lagi penghasilan tetap untuk memenuhi kebutuhan keluarganya dapat berakibat fatal bagi kesehatan jiwa seseorang. Perlu ada upaya penanganan penanggulangan emosi kejiwaan melalui manajemen emosi kejiwaan yang baik dan terarah. Upaya ini bertujuan untuk meminimalisir tingkat kecemasan yang berlebihan dalam diri seseorang dalam lingkungan komunitas masyarakat. (Virus corona: Efek psikologis setelah kehilangan pekerjaan selama pandemi Covid-19 n.d.)

Universitas Kristen Krida Wacana (UKRIDA) sebagai Perguruan Tinggi memiliki kewajiban melakukan salah satu Tridharma Perguruan Tinggi. Salah satu tuntutan yang harus dipenuhi adalah melakukan pengabdian kepada masyarakat dalam suatu komunitas masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat diberikan kepada bagian komunitas masyarakat yang membutuhkan pelayanan pengabdian kepada masyarakat, misalnya komunitas masyarakat kecil yang ada di

lingkungan sekitar tempat tinggal kita. Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) dan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UKRIDA melakukan kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat bagi warga masyarakat awam di lingkungan kelurahan Warakas, Tanjung Priuk, Jakarta Utara mengenai bagaimana mengelola manajemen emosi kejiwaan yang seimbang dalam menghadapi tantangan hidup di masa Pandemi melalui penyampaian informasi edukasi. Selain menjadi kewajiban Perguruan Tinggi, Universitas Kristen Krida Wacana (UKRIDA) juga telah membantu upaya Pemerintah dalam mengurangi penyebarluasan virus Covid-19 dan juga telah ikut mendukung program Pemerintah melalui Gerakan Masyarakat (GERMAS) dimulai dari lingkup kecil di lingkungan Warakas, Tanjung Priuk, Jakarta Utara.

Harapan bagi Perguruan Tinggi bahwa pelayanan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukannya dapat terlihat manfaatnya bagi lingkungan komunitas masyarakat yang dilayannya.

Metode

Implementasi penyampaian informasi edukasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bagi warga RT 05 RT 010 Kelurahan Warakas Tanjung Priuk Jakarta Utara adalah sebagai berikut :

A. Persiapan Fakultas

Tim Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) UKRIDA mempersiapkan desain *flyer* untuk didistribusikan ke warga lingkungan RT 005 RW 010 Kelurahan Warakas dengan tujuan warga mengetahui waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut dan sekaligus dijadikan sebagai undangan. Sementara Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UKRIDA mempersiapkan materi edukasi yang akan diberikan sesuai topik yang cocok bagi komunitas masyarakat awam di lokasi itu, dimana sebelumnya telah ada pertemuan penjajagan yang dilakukan oleh salah satu Tim FEB UKRIDA.



Gambar 1. Pertemuan dengan bapak RT 005, menyampaikan maksud dan tujuan mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan menentukan tanggal pelaksanaannya

B. Waktu Pelaksanaan

Kegiatan telah diadakan beberapa kali pada tahun 2020 dan tahun 2021 (Aprillita Dwi, Perkasa Didin Hikmah, Randyantini Vely, Yusnengsih Else n.d.) (Parashakti Ryani Dhyana, Aprillita Dwi, Abdulla Al Faruq 2020) (Perkasa Didin Hikmah, Ingkiriwang Elly, Parashakti Ryani Dian 2021) sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 29 Mei 2021, pukul 16.00, bertempat di halaman rumah salah satu warga RT 005 RW 010, Kelurahan Warakas, Kecamatan

Tanjung Priuk, Jakarta Utara. Narahubung pelaksana teknis adalah seorang warga setempat yang juga adalah seorang kader aktif RW 010. Narasumber adalah seorang dokter spesialis Kesehatan jiwa yang juga adalah salah satu Dosen FKIK UKRIDA dan bertempat tinggal tidak jauh dengan lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yakni di Kelurahan Papanggo.

C. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilakukan secara *offline*, dengan tetap mematuhi protokoler Kesehatan sesuai anjuran Pemerintah, yaitu peserta menggunakan masker, setiba di lokasi peserta wajib mencuci tangan ditempat yang disediakan, posisi tempat duduk menggunakan jarak, sehingga tidak berdekatan.



Gambar 2. Peserta mencuci tangan setiba di lokasi sebagai wujud mematuhi protokoler kesehatan

Agenda acara pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

Tabel 1. Susunan Agenda Acara Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu	Keterangan
1	Prakata Ucapan Selamat Datang oleh MC	16.00	Mahasiswa UKRIDA
2	Sambutan Ketua RW 010	16.01-16.10	Bapak Drs. Hibur Dwi Atmoko
3	Sambutan Ketua RT 005	16.10-16.15	Bapak Nuryadi
4	Penyuluhan Edukasi Manajemen Emosi Kejiwaan	16.15-17.00	dr. Elly Ingkiriwang, Sp.KJ (FKIK UKRIDA)
5	Sessi Tanya Jawab	17.00-17.15	dr. Elly Ingkiriwang, Sp.KJ
6	Kata Penutup + pembagian konsumsi untuk dibawa pulang	17.15-17.20	Tim FEB UKRIDA

Hasil dan Pembahasan

Pokok materi yang disampaikan Narasumber cukup sederhana untuk memudahkan peserta sebagai masyarakat awam mencerna hal-hal edukasi yang penting sehingga edukasi yang disampaikan dapat terlihat manfaat dan dampaknya bagi peserta.

Proses berlangsungnya kegiatan :

A. Materi Edukasi yang disampaikan Narasumber (Penatalaksanaan depresi kecemasan akibat dampak pandemi covid 19 (1) n.d.)

Pokok Bahasan :

- Macam-macam gangguan mental.
- Tanda-tanda gangguan mental.
- Pencegahan.
- Apa yang bisa dilakukan di rumah.

Macam-macam gangguan mental :

- Cemas.
- Depresi.
- Burn Out.

Yang dapat dilakukan selama cuti di rumah saja :

- Matikan ponsel : merupakan detoksifikasi dari segala “gangguan” yang mungkin muncul terkait pekerjaan.
- Meditasi : Ambil salah satu tempat di rumah sebagai lokasi meditasi. Meditasi dapat memberikan rasa keseimbangan dan ketenangan. Dapat dilakukan selama 3-5 menit.
- Jalan-jalan : jalan kaki secara teratur dan rutin selama 10 menit sambil menggerakkan seperti olahraga di rumah.
- Lakukan hal yang disenangi : membaca buku, memasak, menonton serial drama Korea.

Tetap sehat saat Work From Home (WFH) :

- Tetap bangun pagi dan sarapan.
- Berjemur di pagi hari.
- Posisi duduk.

Pemaparan materi dijelaskan secara detail oleh Narasumber dengan tujuan mudah dimengerti dan dipahami oleh masyarakat awam.

Dijelaskan secara rinci macam-macam gangguan mental. Definisi cemas yaitu rasa tegang dan tak aman atau ketakutan tiba-tiba yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya sebagian besar tidak diketahui. Kecemasan normal-kecemasan patologik. Kecemasan normal merupakan hal yang adaptif. Hal ini merupakan reaksi bawaan untuk ancaman atau tidak adanya orang atau benda yang menandakan keselamatan dapat menimbulkan gangguan kognitif (khawatir) dan somatik (jantung berdebar-debar, berkeringat, gemetar, kedinginan, dan lain-lain). Gejala kecemasan patologis adalah kecemasan yang berlebihan dan merusak fungsi.

Disebutkan tanda dan gejala kecemasan yaitu perasaan takut dan khawatir tentang sejumlah peristiwa atau hal atau aktivitas, misalnya tidak tenang, gampang emosi, cepat capek, otot tegang, sukar konsentrasi, tidur terganggu (sukar atau sering terbangun-bangun, tidur tidak dapat lelap).

Depresi adalah suatu gangguan keadaan tonus perasaan yang secara umum ditandai oleh rasa sedih, apati, pesimisme, dan kesepian.

Dijelaskan bahwa *burnout* dapat terjadi pada siapa saja yang mengalami stress berkepanjangan.

B. Rangkaian Kegiatan Sesuai Susunan Acara

Sambutan oleh Ketua RW 010 (Bapak Drs. Hibur Dwi Atmoko) menyampaikan apresiasi kepada Tim Penyelenggara sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik, terkhusus mengucapkan terima kasih kepada narasumber yang adalah seorang Dokter yang berkenan dan mau berinteraksi langsung dengan warga setempat.

Sambutan oleh Ketua RT 005 (Bapak Nuryadi) menyampaikan ucapan terima kasih kepada Tim UKRIDA dan berharap kegiatan dapat berjalan dengan baik dan lancar yang terlaksana pada saat ini.

Narasumber menyampaikan edukasi terkait bagaimana kita mengelola dan menata emosi kejiwaan kita untuk menghindari yang namanya depresi atau kecemasan yang berlebihan. Dipaparkan dengan menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah di mengerti dan dipahami oleh masyarakat awam di lokasi pelaksanaan.

Dokumentasi pelaksanaan kegiatan yang berlangsung adalah sebagai berikut :



Gambar 3. Prakata dari Ketua RW 010 (Bapak Drs.Hibur Dwi Atmoko) menyampaikan apresiasi kepada Narasumber sebagai seorang Dokter yang bersedia memberikan edukasi



Gambar 4. Edukasi bagaimana menghindari depresi dan menata emosi kejiwaan kita selama pandemi disampaikan oleh dr. Elly Ingkiriwang, Sp. KJ (Narasumber)



Gambar 5. Sesi Tanya Jawab, bagaimana kiat-kiat menghadapi depresi selama pandemi, satu pertanyaan dari Bapak Ketua RW kepada Narasumber



Gambar 6. Para peserta dengan setia mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat sampai di penghujung acara

Di penutup acara disampaikan oleh perwakilan Tim FEB UKRIDA agar materi edukasi yang telah diberikan Narasumber dapat bermanfaat dan berdampak secara langsung bagi peserta yang hadir.

Kesimpulan

Implementasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan terarah karena terkoordinasi dengan adanya diskusi pertemuan yang baik. Peserta yang hadir mematuhi protokoler Kesehatan yang dikumandangkan Pemerintah yakni taat memakai masker dan mencuci tangan setibanya di lokasi kegiatan. Pesertapun tertib duduk pada tempatnya masing-masing dengan menjaga jarak selama kegiatan berlangsung. Narasumber menyampaikan edukasi kepada para peserta secara perlahan-lahan dengan tujuan para peserta dapat memahami materi yang disampaikan. Narasumber menggunakan Bahasa sederhana yang mudah dipahami dan dimengerti. Edukasi yang disampaikan narasumber menarik minat peserta untuk bertanya yang mereka masih belum pahami sebagai masyarakat awam. Disampaikan narasumber bahwa kita harus tetap dapat mengelola dengan baik emosi kejiwaan kita agar tetap terus dapat seimbang sampai berakhirnya masa pandemi yang kita sendiri belum dapat memastikan berakhirnya pandemi ini.

Dalam sambutannya, Ketua RW 010 mengharapkan agar kegiatan edukasi seperti yang dilakukan saat ini bagi masyarakat di lingkungannya dapat berkelanjutan, karena dirasakan banyak manfaatnya bagi warganya

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada bapak Drs. Figur Dwiatmoko selaku Ketua RW 010 yang mendukung penuh adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Tim UKRIDA.

Ucapan terima kasih kepada Bapak Nuryadi selaku RT 005 yang telah memberikan kesempatan sehingga pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilakukan sesuai rencana Tim UKRIDA.

Ucapan terima kasih kepada perwakilan warga RT 005 RW 010 sebagai peserta yang hadir dari awal hingga akhir acara.

Ucapan terima kasih kepada Tim Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat yang telah ambil bagian mulai dari mempersiapkan terselenggaranya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat berlangsung dan berjalan dengan baik.

Ucapan terima kasih kepada Dekan FKIK (dr. Anton Castilani, M.Si, DFM) dan Dekan FEB (Dr. Melitina Tecoalu, S.E, M.M., CFP®, CHCP-A) UKRIDA yang telah mendukung sehingga dapat terlaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat sesuai rencana.

Terima kasih kepada mahasiswa UKRIDA yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pada saat pelaksanaannya.

Daftar Pustaka

- “ADAKAH DAMPAK POSITIF DAN NEGATIF COVID-19?”
<https://kedungprahu.ngawikab.id/2021/03/adakah-dampak-positif-dan-negatif-covid-19/>.
- Aprillita Dwi, Perkasa Didin Hikmah, Randyantini Vely, Yusringsih Else, Faot Theofilus.
“SOSIALISASI EDUKASI PANDEMIK COVID-19 KEPADA MASYARAKAT LINGKUNGAN SEKITAR KELURAHAN WARAKAS KECAMATAN TANJUNG PRIUK JAK-UT.”
- Dampak Virus Corona.* <https://republika.co.id/berita/q5hk5u282/dampak-virus-corona>.
- “DAMPAK WABAH COVID-19 BAGI INDONESIA.”
<https://mediaindonesia.com/infografis/292002/dampak-wabah-covid-19-bagi-indonesia.html>.
- “Gonta-Ganti Nama Pembatasan Corona: PSBB, PPKM, PPKM Darurat, PPKM Level 3-4.”
<https://news.detik.com/berita/d-5650873/gonta-ganti-nama-pembatasan-corona-psbb-ppkm-ppkm-darurat-ppkm-level-3-4>.
- “MENGELOLA EMOSI NEGATIF PADA IBU RUMAH TANGGA.”
<https://dp3appkb.kalteng.go.id/mengelola-emosi-negatif-pada-ibu-rumah-tangga.html>.
- Parashakti Ryani Dhyhan, Aprillita Dwi, Abdulla Al Faruuq, Perkasa Didi Hikmah. 2020. “Rancangan Pelaksanaan Pengmas Penyuluhan Edukasi Di Masyarakat RT 005 RW 10 Kelurahan Warakas Jakarta Utara.” In , 1000–1007.
<https://drive.google.com/file/d/1sKyb6r2cOAFelAnOXYv6lCTfVhTyBMV0/view>.
- “Penatalaksanaan Depresi Kecemasan Akibat Dampak Pandemi Covid 19 (1).”
- Perkasa Didin Hikmah, Ingkiriwang Elly, Parashakti Ryani Dian, Aprillita Dwi. 2021. “EDUKASI NEW NORMAL DI MASA PANDEMIK COVID-19 KEPADA MASYARAKAT LINGKUNGAN SEKITAR KELURAHAN WARAKAS KECAMATAN TANJUNG PRIUK JAK-UT.” *ANDHARA* 1(1): 20–29.
<http://jurnal.undira.ac.id/index.php/andhara/article/view/38/27>.
- “Virus Corona: Efek Psikologis Setelah Kehilangan Pekerjaan Selama Pandemi Covid-19.”
<https://www.bbc.com/indonesia/vert-cap-52408458>.
- “Waspada Dampak Psikologis Pandemi, Dari Cemas Hingga Bunuh Diri.”

<https://mediaindonesia.com/humaniora/317742/waspada-dampak-psikologis-pandemi-dari-cemas-hingga-bunuh-diri>.

Wijaya, Fahd Dzaki. 2021. “Analisis Emosi Dan Suasana Hati Akibat Ancaman Pandemi Covid-19 Pada Pengambilan Keputusan Manajer.” *Jurnal Manajemen dan Profesional* 1(01): 23–34.

Yusup, Deni Kamaludin, Mila Badriyah, Dedi Suyandi, and Vemy Suci Asih. 2020. “Pengaruh Bencana Covid-19, Pembatasan Sosial, Dan Sistem Pemasaran Online Terhadap Perubahan Perilaku Konsumen Dalam Membeli Produk Retail.” *Http://Digilib. Uinsgd. Ac. Id* 1(1): 1–10.