WEBINAR DUKUNGAN SOSIAL DAN PELATIHAN RESILIENSI UNTUK PRODUKTIFITAS KERJA PADA ADAPTASI KEBIASAAN BARU PADA PANDEMI COVID-19 DI KOTA PADANG

Tri Rahayuningsih*[1], Rani Armalita[2], Amatul Firdausa Nasa[3], Nelia Afriyeni[4], Dwi Puspasari[5], Mafaza[6], Lala Septiyani Sembiring[7], Vivi Amalia[8]

[1,2,3,4,5,6,7,8]*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas*

Email:[*]*trirahayuningsih@med.unand.ac.id*

ABSTRAK

Jumlah kasus positif COVID-19 belum turun signifikan di Indonesia, khususnya di kota Padang yang masuk zona merah, sehingga beberapa instansi memberlakukan kembali bekerja dari rumah. Hal ini menuntut karyawan harus memiliki jiwa tangguh menghadapi pandemi sambil tetap produktif. Untuk menjaga motivasi bekerja, salah satunya membutuhkan dukungan sosial dari orang sekitar, terutama keluarga dan rekan kerja, juga perusahaan saat pekerjaan terintegrasi dengan rumah. Oleh karena itu, Program Studi Psikologi Universitas Andalas mengadakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa workshop dalam bentuk daring menggunakan media teknologi (webinar) untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mental di bidang sosial masyarakat, dan industri/ organisasi dalam menghadapi pandemi COVID-19 sebagai bentuk kesiapan memasuki era normal baru. Tujuan program pengabdian ini adalah untuk masyarakat kota Padang khususnya pemberlakuan sistem kerja dari rumah selama pandemi COVID- 19 yaitu membantu karyawan, bagian SDM perusahaan, dan masyarakat umum memenuhi protokol kesehatan dan tetap merasa bahagia, serta mencegah kasus COVID- 19 di sektor industri. Kegiatan ini terdiri dari pelatihan resiliensi dan dukungan sosial untuk produktifitas kerja. Karyawan perlu kompetensi adaptif di tempat kerja agar tetap produktif meskipun bekerja dari rumah. Evaluasi kegiatan edukasi ini diketahui melalui survei setelah acara webinar. *Link* kuisioner diberikan di media Zoom saat acara berlangsung. Hasil dari kegiatan ini adalah pengetahuan tentang kesehatan mental pada karyawan, atasan, dan perusahaan dalam mempertahankan produktifitas kerja selama masa pandemi COVID-19.

Kata kunci: *bekerja dari rumah; adaptasi kebiasaan baru; dukungan sosial, pelatihan resiliensi, produktifitas kerja.*

ABSTRACT

The number of positive COVID-19 cases has not decreased significantly in Indonesia, especially at Padang, which is in the red zone, so several agencies have returned to work from home. This required employees to have a strong enthusiasm to face the pandemic while remaining productive. To maintain work motivation, one of which requires social support from people around, especially family and coworkers, as well as companies when work is integrated with home. Therefore, Department of Psychology in Andalas University hold community service activities in the form of online workshops using technological media (webinars) to increase mental health knowledge in this community, industry and organizations in facing the COVID-19 pandemic as a form of readiness to enter the normal era. The purpose of this service program is for people at Padang, especially the employee who work from home during the COVID-19 pandemic, which is to help employees, company human resources, and the general public meet health protocols and stay happy, and prevent COVID-19 cases in the industrial sector. This activity consisted of resilience training and social support for work productivity. Employees need adaptive competence in the workplace to remain productive even working from home. The evaluation of these educational activities was identified through a survey after the webinar. The questionnaire link was given to Zoom media during the event. The result of this activity

was knowledge about the mental health of employees, superiors, and companies in maintaining work productivity during the COVID-19 pandemic.

Key words: working from home; adaptation to new habits; social support, resilience training, work productivity.

PENDAHULUAN

Perusahaan sedang mengusahakan untuk tidak melakukan PHK (Pemutusan Hak Kerja) dengan mengurangi upah pekerja, mengurangi jam kerja, dan lain sebagainya. Hal ini secara tidak langsung menyebabkan penurunan produktivitas dari masyarakat itu sendiri secara nasional yang berimbas pada penurunan penghasilan, peningkatan jumlah masyarakat miskin, dan penurunan pendapatan perkapita. Selain itu, bekerja di rumah atau *work from home* juga bisa sangat memberatkan bagi sebagian orang mengingat setiap keluarga memiliki jumlah tanggungan yang berbeda yang mengharuskan mereka untuk tetap produktf di tengah pandemi COVID-19. Perubahan birokrasi terjadi dalam dimensi organisasi dan dimensi sistem kerja baru. Di dalam dimensi organisasi telah terjadi perubahan model birokrasi yang dijalankan semula dengan normal, kemudian adanya gangguan dalam hal ini COVID-19 menuntut organisasi untuk melakukan perubahan ke new normal, sedangkan dalam dimensi sistem kerja terdapat dua pilihan, yaitu bekerja di rumah dan tetap bekerja di kantor namun tetap melaksanakan protokol kesehatan. Perubahan birokrasi sangat dipengaruhi oleh dukungan sumber daya manusia dan infrastruktur. (Ros Maria & Raharjo, 2020). Total kasus positif COVID-19 di Provinsi Sumatera Barat yang terus meningkat menuntut kepatuhan karyawan untuk mengikuti protokol kesehatan dan keselamatan kerja sesuai panduan WHO untuk pencegahan dan penularan COVID-19 melalui perilaku hidup bersih dan sehat.

Beberapa pekerja akan mengerjakan tugas mereka dari rumah untuk pertama kalinya. Artinya, mereka berpeluang tidak produktif bekerja di lingkungan yang sama sekali baru. Ada beebrapa cara yang dapat dilakukan untuk menjaga motivasi karyawan saat bekerja dari rumah yakni: tingkatkan intensitas komunikasi, ciptakan suasana bekerja yang mendukung, berikan tanda bahwa ‘anda sedang bekerja’ untuk menghgindari gangguan dari sekitar, dan pertahankan semangat kerja. Dukungan sosial sangat dibutuhkan untuk kondisi di atas, yang terdiri dari kualitas dan kuantitas relasi, terkait dengan komponen emosional dan pemberian materi/ jasa dari keluarga, rekan kerja, dan perusahaan, sehingga karyawan dapat tetap memiliki persepsi positif terhadap pekerjaannya, dan menghindari prasangka terhadap perusahaan (Mustafa, 2015).

Dr. Carole Pemberton dalam tulisannya”Has Lockdown Become Your New Normal?”, pada April 2020 mengemukakan 4 tahapan yang dilalui seseorang dalam menghadapi situasi

baru yaitu Tahap 1: Ketidakpastian, Tahap 2: Gangguan, Tahap 3: Adaptasi, dan Tahap 4: New Normal. Ketika new normal ini menjadi kebiasaan baru dan bertahan lama, maka akan muncul pribadi resilien, atau tangguh. Resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, frustrasi, dan kemalangan (Ledesma, 2014). Sebuah proses dari hasil adaptasi dengan pengalaman hidup yang sulit atau menantang, terutama melalui mental, emosional dan perilaku yang fleksibilitas, baik penyesuaian eksternal dan internal (Vinkers et al., 2020). Fungsi resiliensi ini adalah untuk mengurangi resiko mengalami konsekuensi-konsekuensi negatif setelah adanya kejadian hidup yang menekan seperti kesulitan saat pandemi COVID-19, mengurangi kemungkinan munculnya rantai reaksi yang negatif, membantu menjaga harga diri dan rasa mampu diri, serta meningkatkan kesempatan untuk berkembang pada karyawan.

Kepuasan bekerja dari rumah dapat diperoleh jika karyawan bisa tangguh melalui ujian masa pandemi COVID-19 salah satunya dengan sikap qana'ah (Rahayuningsih, 2020) yakni sabar dan bersyukur, menerima keadaan, dan tetap berusaha serta berserah. Ketika karyawan harus bekerja dari rumah, banyak hikmah yang dapat diambil salah satunya menjadi lebih dekat dengan keluarga. Walaupun bekerja di rumah berpotensi konflik kerja-keluarga, namun jika pasangan dan anggota keluarga dapat memahami serta menciptakan suasana positif di rumah untuk bekerja, maka dapat meningkatkan motivasi karyawan untuk produktif. Ditambah dukungan rekan kerja dan atasan yang terus menjaga komunikasi melalui rapat virtual dan beban kerja yang memiliki target waktu yang jelas, sehingga karyawan tidak merasa kelelahan dalam pembagian waktu antara kerja dan keluarga (Muayyad & Gawi, 2017). Kemampuan manajemen diri ketika bekerja ini adalah ciri pribadi resilien, selain memiliki ntelektual yang baik dan kemampuan memecahkan masalah, mempunyai temperamen yang *easy-going* dan kepribadian yang dapat beradaptasi terhadap perubahan, mempunyai *self image* yang positif dan menjadi pribadi yang efektif, optimis, mempunyai nilai pribadi dan nilai budaya yang baik, mempunyai selera humor. Untuk itu, menumbuhkan resiliensi pada karyawan melalui dukungan sosial sangat dibutuhkan, sehingga produktifitas kerja selama pandemi COVID-19 tetap dapat dipertahankan. Sumber resiliensi selain kekuatan dalam diri misalnya sikap qana'ah ketika mengahadapi pandemi COVID-19, adalah dukungan eksternal. Banyaknya perubahan yang terjadi dan stigma negatif mengenai COVID-19 banyak menimbulkan masalah mental, kecurigaan, dampak negatif karantina, dan ketidakpastian berita atau situasi ekonomi membutuhkan dukungan sosial.

METODE PELAKSANAAN

Nama kegiatan ini adalah Pengabdian Masyarakat Prodi Psikologi FK Unand Skema Tanggap Darurat Bencana Non Alam 2020 – Webinar peningkatan pengetahuan kesehatan mental masyarakat Kota Padang dalam menghadapi pandemi COVID-19 untuk kesiapan era normal baru. Kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan dalam bentuk daring menggunakan media teknologi (webinar) melalui Aplikasi Zoom. Peningkatan pengetahuan kesehatan mental di bidang industri dan organisasi dalam menghadapi pandemi COVID-19 sebagai kesiapan adaptasi kebiasaan baru yang diterapkan melalui pelatihan resiliensi dan dukungan sosial untuk produktifitas kerja karaywan. Kegiatan edukasi ini berlangsung pada tanggal 30 Agustus 2020 dari jam 09.00 – 16.00 dengan persiapan selama satu bulan sebelum acara. Panitia dosen dan mahasiswa menyebarkan pamflet melalui media sosial dengan menyertakan link pendaftaran melalui aplikasi google form. Kemudian mengundang peserta kembali lewat email dan mengirimkan link Zoom. Sertifikat dikirim melalui email setelah peserta mengisi form evaluasi dari link yang diberikan saat sesi webinar berlangsung. Hasil kuisioner direkap dan diolah datanya sebagai hasil dari evaluasi kegiatan pengabdian ini.

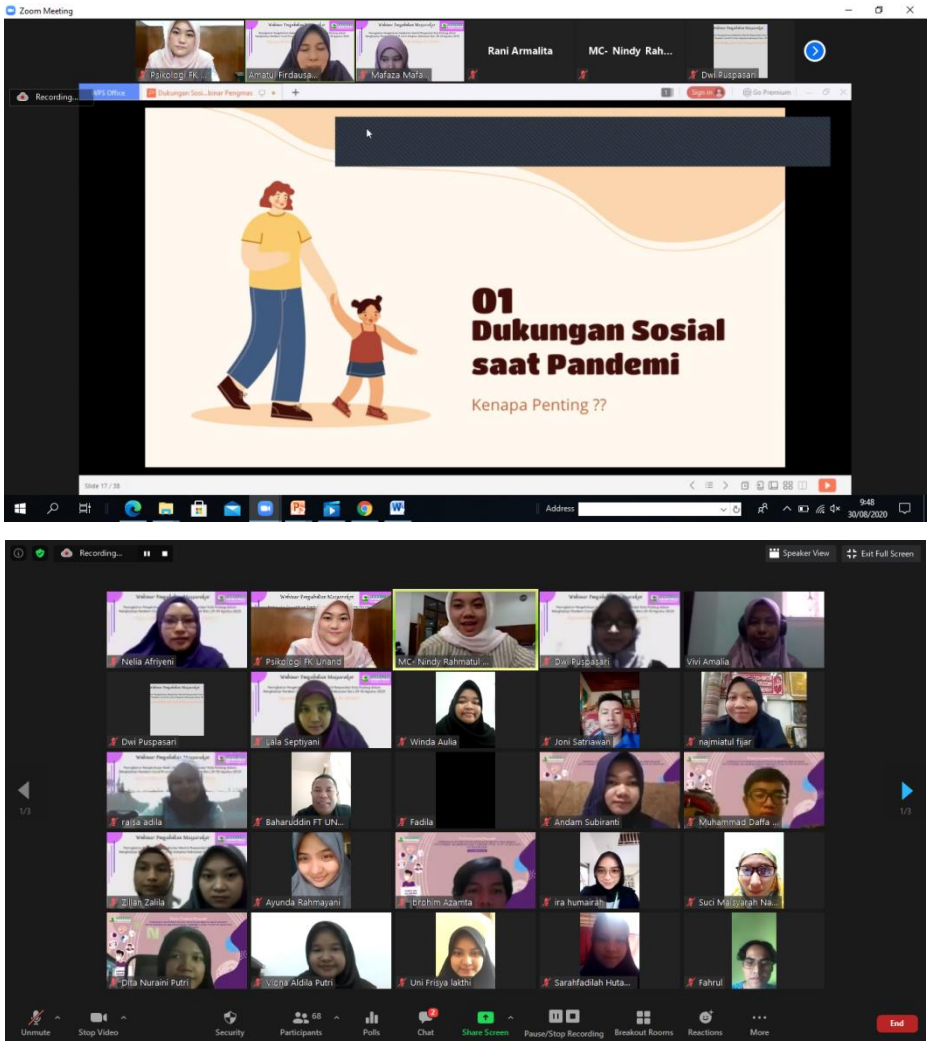
Para peserta webinar pengabdian diberi edukasi tentang pentingnya kesehatan mental. Salah satunya bentuk dukungan sosial pada masa pandemi COVID-19 ini adalah melalui bantuan ekonomi (kebutuhan hidup) dan fasilitas kesehatan bagi para karyawan yang harus dipertimbangkan perusahaan tempat bekerja, juga dari masyarakat sebagai bentuk kepedulian terutama pada kaum marginal (status ekonomi ke bawah). Termasuk menghilangkan stigma sosial bahwa orang yang masih bekerja ke luar rumah itu dianggap negatif, padahal belum tentu terpapar virus corona. Juga, penerapan protokol kesehatan di tempat kerja (K3) dengan saling mengingatkan antar rekan kerja. Peserta diajak melatih resiliensi melalui berpandangan positif dan *open-minded*, memiliki regulasi emosi dan efikasi diri yang baik, punya selera humor, berusaha menerima keadaan dan melakukan strategi coping yang tepat, memiliki informasi yang tepat terkait berbagai pelayanan yang dibutuhkan, menjaga hubungan atau relasi, baik dengan keluarga maupun lingkungan sekitar, serta meningkatkan keimanan misalnya dengan sikap qana'ah menghadapi pandemi COVID-19.

Peserta webinar diberi pengetahuan tentang faktor counter-produktif selama bekerja dari rumah yakni karena pekerjaan tidak terpantau atasan, stress menghadapi pandemi terutama karena karantina berkepanjangan, kurang interaksi tatap muka, dan bekerja sambil mengasuh anak yang menyebabkan motivasi karyawan menurun. Kemudian peserta diajak mengoptimalkan produktifitas kerja dari rumah dengan cara penggunaan teknologi dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk bekerja. Perusahaan juga memberikan cara

pemecahan masalah, solusi, masukan dan pendapat lainnya sehingga dapat lebih mengefektifkan produktivitas kerja dan membantu meringankan beban tugas yang diberikan kepada pegawainya (Ros Maria & Raharjo, 2020). Memastikan kegiatan yang perlu dikerjakan dan diselesaikan oleh karyawan dalam jangka waktu tertentu menjadi adalah satu cara untuk mengukur produktivitas karyawan. Perusahaan dapat memonitor kinerja karyawan dengan menggunakan aplikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilakukan kegiatan webinar kepada masyarakat dengan jumlah responden 82 orang dengan latar belakang profesi yang beragam. Kegiatan ini dilaksanakan bertujuan untuk memberikan pengetahuan agar tetap produktif selama bekerja dari rumah, dan resilien mengahadapi pandemi COVID-19 melalui dukungan sosial. Kegiatan webinar ini dapat dilihat dari gambar berikut ini :



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Webinar

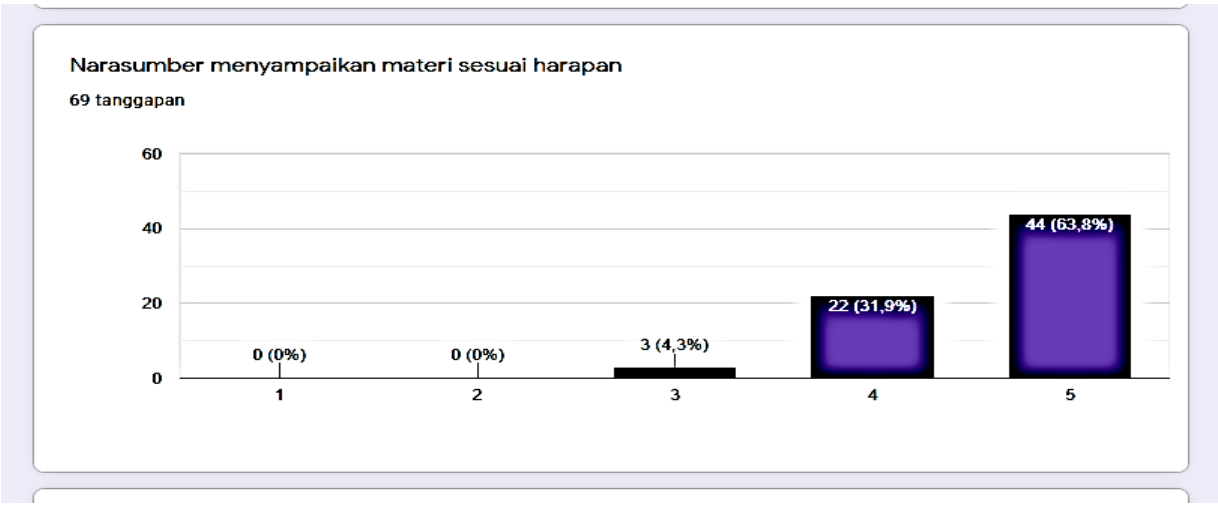
Hasil kegiatan ini diperoleh dari 6 pernyataan dalam bentuk kuisioner diberikan saat sesi webinar akan berakhir melalui *link google form*, yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pernyataan yang diberikan ke responden

No.	Pernyataan
1.	Narasumber menyampaikan materi sesuai harapan
2.	Materi yang dibicarakan sesuai dengan kebutuhan saya sehari-hari
3.	Konsep acara yang disajikan sangat menarik
4.	Acara diselenggarakan dengan baik
5.	Materi yang disampaikan dapat saya implementasikan
6.	Narasumber yang memberikan sesuai dengan harapan saya

3.1 Narasumber menyampaikan materi sesuai harapan

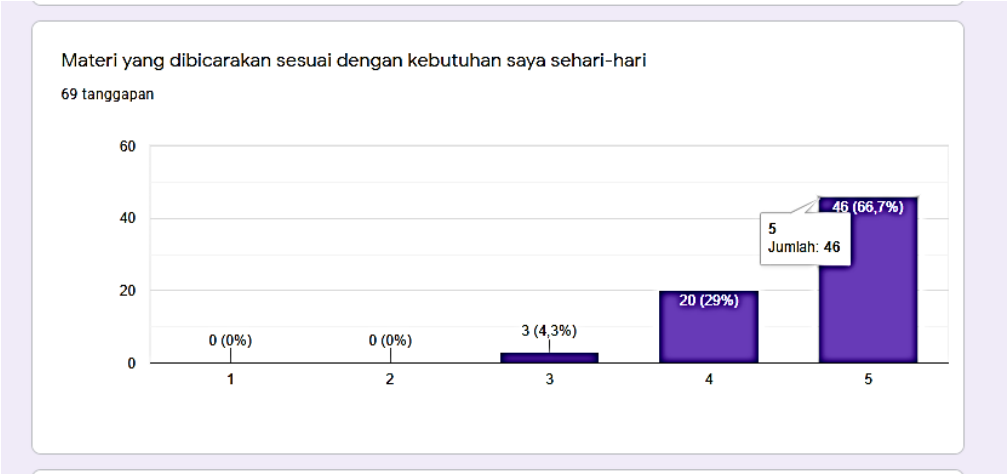
Hasilnya dapat dijelaskan bahwa dari pernyataan yang diberikan di atas, terdapat hasil 44 orang responden (63,8%) menyatakan sangat bagus dari 69 peserta yang memberikan umpan balik. Berikut ini dapat dilihat dari Gambar 2 berikut ini :



Gambar 2. Narasumber menyampaikan materi sesuai harapan

3.2 Materi yang dibicarakan sesuai dengan kebutuhan saya sehari-hari

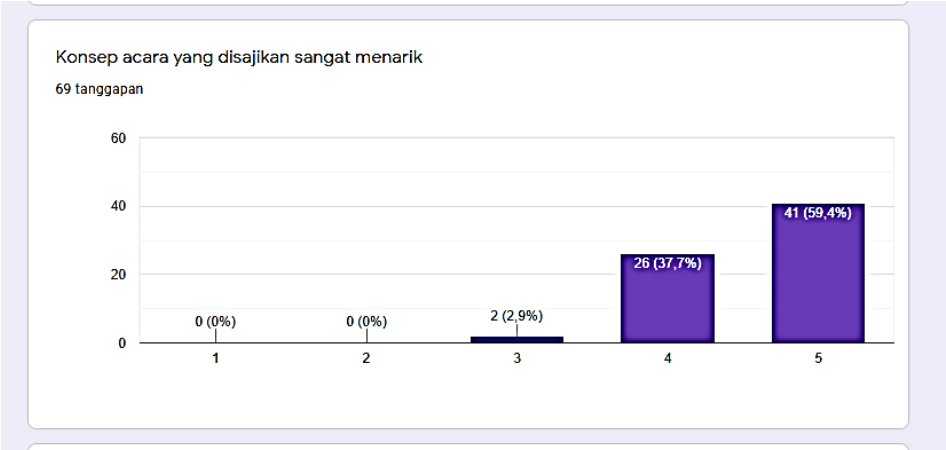
Hasilnya dapat dijelaskan bahwa dari pernyataan yang diberikan di atas, terdapat hasil 46 orang responden (66,7%) menyatakan sangat bagus dari 69 peserta yang memberikan umpan balik. Berikut ini dapat dilihat dari Gambar 3 berikut ini :



Gambar 3. Materi yang dibicarakan sesuai dengan kebutuhan saya sehari-hari

3.3 Konsep acara yang disajikan sangat menarik

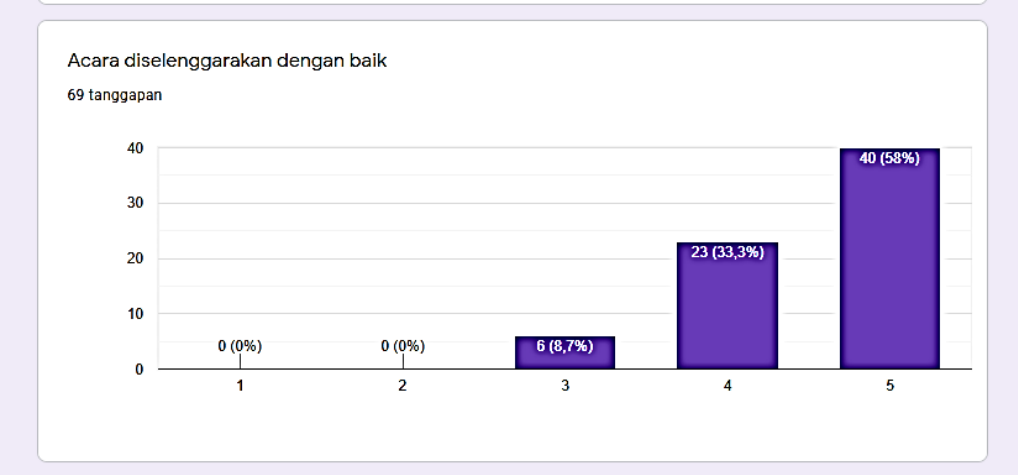
Hasilnya dapat dijelaskan bahwa dari pernyataan yang diberikan di atas, terdapat hasil 41 orang responden (59,4%) menyatakan sangat bagus dari 69 peserta yang memberikan umpan balik. Berikut ini dapat dilihat dari Gambar 4 berikut ini :



Gambar 4. Konsep acara yang disajikan sangat menarik

3.4 Acara diselenggarakan dengan baik

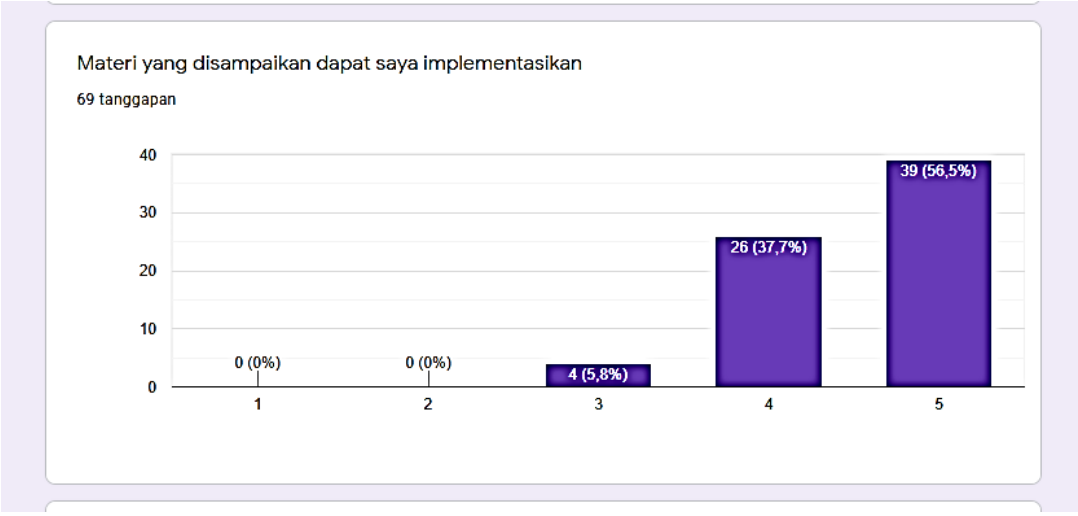
Hasilnya dapat dijelaskan bahwa dari pernyataan yang diberikan di atas, terdapat hasil 40 orang responden (58%) menyatakan sangat bagus dari 69 peserta yang memberikan umpan balik. Berikut ini dapat dilihat dari Gambar 5 berikut ini :



Gambar 5. Acara diselenggarakan dengan baik

3.5 Materi yang disampaikan dapat saya implementasikan

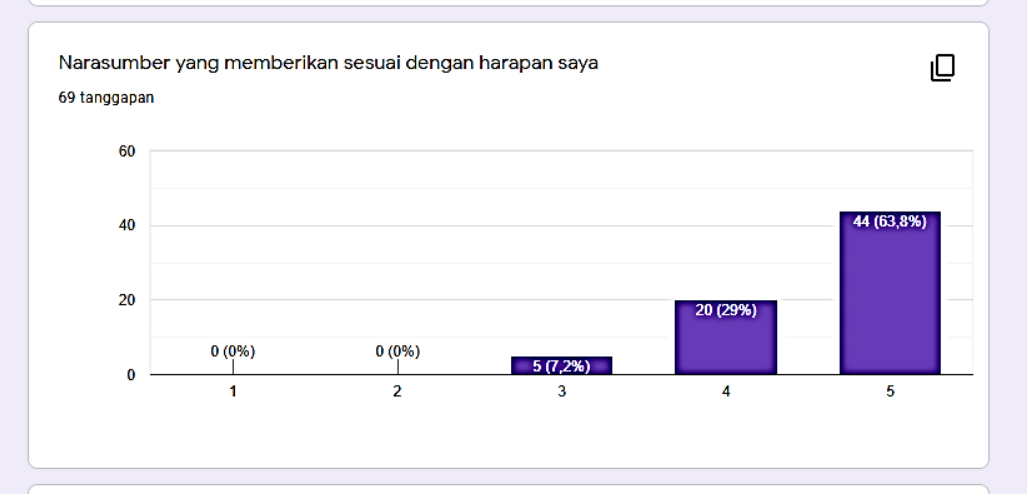
Hasilnya dapat dijelaskan bahwa dari pernyataan yang diberikan di atas, terdapat hasil 39 orang responden (56,5%) menyatakan sangat bagus dari 69 peserta yang memberikan umpan balik. Berikut ini dapat dilihat dari Gambar 6 berikut ini :



Gambar 6. Materi yang disampaikan dapat saya implementasikan

3.6 Narasumber yang memberikan sesuai dengan harapan saya

Hasilnya dapat dijelaskan bahwa dari pernyataan yang diberikan di atas, terdapat hasil 4 orang responden (63,8%) menyatakan sangat bagus dari 69 peserta yang memberikan umpan balik. Berikut ini dapat dilihat dari Gambar 6 berikut ini :



Gambar 7. Narasumber yang memberikan sesuai dengan harapan saya

KESIMPULAN

Dari hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan webinar, dapat disimpulkan bahwa acara pengabdian ini berjalan efektif karena mayoritas peserta puas atas terselenggaranya kegiatan. Sebagian besar responden yang terlibat dalam pengabdian ini berpendapat bahwa kegiatan ini sangat bernilai positif dan sangat bermanfaat dalam menghadapi pandemic COVID-19 yang terjadi pada saat ini. Hasil positif ini dapat dilihat dari gambar yang telah dijelaskan sebelumnya, dimana dengan 6 pernyataan yang diberikan seluruhnya bernilai sangat bermanfaat. Saran dan pendapat yang disampaikan oleh masyarakat adalah perlunya kegiatan ini dilanjutkan diwaktu yang akan datang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada UPKI Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, khususnya unit pengabdian tanggap darurat bencana yang telah memberikan pendanaan pada kegiatan pengabdian ini sehingga berjalan lancar. Juga kepada Prodi Psikologi FK UNAND yang telah memberikan dukungan untuk menyukseskan acara. Kepada rekan-rekan tim dosen dan para mahasiswa terimakasih juga atas kerjasama dan bantuannya.

DAFTAR PUSTAKA

Muayyad, D. M., & Gawi, A. I. O. (2017). Pengaruh Kepuasan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Bank Syariah X Kantor Wilayah Ii. *Jurnal Manajemen Dan Pemasaran Jasa*, *9*(1), 75. https://doi.org/10.25105/jmpj.v9i1.1396

Mustafa, H. R. (2015). Social Support Exchanges in Facebook. *Support Group. Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *185*, 346 – 351.

Rahayuningsih, T. (2020). Sikap Qana ’ ah untuk Kepuasan Bekerja dari Rumah. *Buletin KPIN*, *6*(7),

616.

Ros Maria, G. A., & Raharjo, S. T. (2020). Adaptasi Kelompok Usia Produktif Saat Pandemi Covid-19 Menggunakan Metode Reality Therapy. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, *2*(2), 142. https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.29124

Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., Manchia, M., Pinto, L., de Quervain, D., Schmidt, M. V., & van der Wee, N. (2020). Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*, *35*, 12–16. https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2020.05.003