

LAPORAN

PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT

Webinar Being Awareness di Masa “New Normal”



Oleh :

Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psikolog (0316048203)

**Fakultas Psikologi
Universitas Esa Unggul
Tahun 2020**


**Halaman Pengesahan Laporan
Program Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan Abdimas : Webinar Being Awareness di Masa “New Normal”
2. Nama mitra sasaran : BBPPKS Yogyakarta
3. Ketua tim :
- a. Nama : Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psikolog
- b. NIDN : .0316048203.....
- c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
- d. Fakultas / Prodi : Psikologi /.....
- e. Bidang keahlian : Psikologi Klinis
- f. Telepon : 081575497830
- g. Email : duriana@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen :-..... orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa :-..... orang
6. Lokasi kegiatan mitra :
- Alamat : BBPPKS Yogyakarta
- Kabupaten/Kota : Yogyakarta
- Propinsi : Yogyakarta
7. Periode/waktu kegiatan : 1 hari
8. Luaran yang dihasilkan : Webinar berupa Edukasi “Persiapan New Normal”
.....
9. Usulan / Realisasi Anggaran :
- a. Dana Internal : Rp.500.000,00.....
- a. - Sumber dana lain (1) : ..-.....
- Sumber dana lain (2) : ...-.....

Jakarta, 10 Agustus

2020
Menyetujui,
Dekan Fakultas

Pengusul,
Ketua



(Dra.Sulis Mariyanti, M.Si)
NIK: 201030160
Mengetahui,

(Yeny Duriana Wijaya, M.Psi. Psikolog)
NIK: 213080481

Ka. LPPM

Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz., M.Sc
NIK. 209100388

BAB I

PENDAHULUAN

Pandemi ini telah banyak membuat orang menjadi cemas, emosi, bahkan sampai mengalami frustrasi. Masalah kesehatan jiwa ini tentu juga dialami oleh tenaga kesehatan (Nakes), dimana mereka berperan sebagai garda terdepan dalam menangani penyakit COVID-19 ini. Di tengah ketidaksiapannya ternyata pemerintah Indonesia telah menerapkan New Normal. Masih banyak masyarakat yang tak sepenuhnya patuh terhadap protokol kesehatan, seperti menjaga jarak, mencuci tangan, menggunakan masker, dan seterusnya.

Hal tersebut membuat masyarakat menjadi semakin cemas karena diprediksi akan terjadi lonjakan kasus. Tentu itu akan memperpanjang perjuangan tenaga kesehatan dan pihak di garda terdepan melawan COVID-19.

New normal membuat masyarakat tidak terkontrol. Mereka mengambil kesempatan di masa new normal ini, dengan mulai bepergian, berbelanja di mal, liburan ke luar kota, ataupun bertemu dengan keluarga dan teman-teman untuk sekadar melepas rindu. Namun, ketika melakukan kegiatan tersebut apakah masyarakat dapat menerapkan protokol kesehatan dengan baik?

Swaperiksa Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia yang dirilis akhir April. Sebanyak 63 responden cemas, berpikir sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebih, mudah marah, dan sulit bersantai. Ada 66 responden yang juga mengaku depresi, sedangkan 80 persen responden mengaku mengalami gejala stres pasca trauma psikologis.

Membangun konsep hidup merupakan hal terpenting dalam kesehatan jiwa. Perilaku masyarakat merupakan manifestasi dari kondisi jiwa masyarakat itu sendiri. Perilaku masyarakat dipengaruhi oleh apa yang dipikirkan dan dirasakan. Penularan virus saat ini masih masif, menyeluruh, progresif, mematikan, serentak dari negara satu ke negara lainnya.

Masyarakat adaptif adalah harapan kita semua. Masyarakat yang sehat jiwanya. Meskipun stresor yang diterima masyarakat sangat besar, tetapi mereka bisa beradaptasi dengan baik. Hal tersebut dipengaruhi oleh penilaian masyarakat terhadap stresor itu sendiri. Penilaian inilah yang akan mempengaruhi tindakan serta perilaku yang dilakukan masyarakat. Syukur, sabar, dan ikhlas menjadi komponen penting dalam terciptanya kesehatan jiwa. Dengan senantiasa bersyukur, bersabar, dan ikhlas akan memudahkan masyarakat untuk beradaptasi di era *new normal*. Bersyukur berarti menyadari bahwa semua

yang dimiliki adalah karunia dan pemberian Tuhan, oleh karenanya masyarakat tak akan lagi merasa cemas.

Kita perlu membekali dan mendorong semua komponen terutama pekerja sosial atau tenaga sosial lainnya untuk ikut berperan aktif dalam mencermati kondisi masing-masing dan menguatkan resiliensi di masyarakat. Semua itu perlu diasah, dipahami. Oleh karena itu sangat dibutuhkan transfer knowledge pada para tenaga sosial khususnya dan masyarakat umumnya di Indonesia agar pribadi- pribadi dan kelompok masyarakat di Indonesia mampu lolos dari krisis pandemik dan *New normal* dengan baik. Untuk itu Skrining dan penanganan masalah kesehatan jiwa di kala menghadapi New Normal perlu digaungkan.

Web binar atau seminar online adalah salah satu cara aman untuk mentransfer knowledge pada banyak pihak dalam waktu yang singkat dan aman. Maka dari itu BBPPKS Yogyakarta akan melakukan kegiatan pengembangan potensi melalui webinar diperuntukkan khususnya bagi Pekerja sosial, Tenaga Sosial Kemensos hingga masyarakat untuk bisa berdiskusi dan menyuarakan semangat dan ilmu untuk para penerima manfaat yang didampinginya.

BAB II

Target dan Luaran

1. Merespon persoalan dibanyak masyarakat di Indonesia dalam masa pandemic dengan menyebarkan semangat positif.
2. Berbagi Pengetahuan tentang bagaimana mengatasi gangguan mental
3. Berbagi Pengetahuan tentang skiring kesehatan mental dan awareness di era new normal.
4. Mendapatkan masukan dari peserta agar memperoleh pengkayaan pengetahuan.
5. Sebagai media promosi kegiatan Lembaga
6. Membentuk kader penguatan masyarakat dikala pandemik

BAB III

Metode Pelaksanaan

C. Waktu dan Media

1. Hari/Tanggal : Sabtu, 27 Juni 2020
Pukul : 14.00 – 16.00 WIB
2. Media : *Zoom Meeting* Kapasitas 100 peserta (Keluarga BBPPKS Regional III Yogyakarta, Pekerja sosial, penyuluh sosial dan TKS)
: Live Youtube BBPPKS Yogyakarta

D. Bentuk Kegiatan

Kegiatan ini berbentuk : Webinar. Dengan peserta akan mendapatkan materi dan melakukan dialog dan sharing pendapat.

E. Nara Sumber, Moderator dan Host

1. Sambutan Pembukaan:
Murhardjani
2. Nara Sumber
 - a. Yeny Duriana Wijaya, M.Psi., Psikolog
Materi: Being Awareness di Masa Pandemi
 - b. Dinda Puspasari, M.Psi., Psikolog
Materi : Pengukuran Kesehatan Jiwa
2. Moderator:
Rifatul Khoiriyah, M.Psi., Psikolog
3. Host
Gunawan Purnomo Aji

F. Kegiatan

1. *Webinar* selama 2 jam
2. Peserta yang menyatakan diri hadir, mendapat e-sertifikat resmi dari lembaga
3. Materi Pembelajaran PPT
4. Peserta mendapat kesempatan untuk mengisi evaluasi

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan	Tujuan	Hasil
Zoom meeting	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merespon persoalan dibanyak masyarakat di Indonesia dalam masa pandemic dengan menyebarkan semangat positif. 2. Berbagi Pengetahuan tentang bagaimana mengatasi gangguan mental 3. Berbagi Pengetahuan tentang skiring kesehatan mental dan awareness di era new normal. 4. Mendapatkan 	<p>Hasilnya adalah dengan banyak pertanyaan yang muncul yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cara Mempersiapkan & memberi pengertian kpd Disabilitas Intelektual utk mnghadapi new Normal 2. Bagaimana menyikapi dan memberikan pemahaman tentang situasi New Normal yg banyak orang dianggap sebagai awal kebebasan sehingga semakin berkurang menjaga protokol kesehatan padahal masih banyak daerah dgn zona merah dgn resiko penyebaran yg msh tinggi dan kita tdk mengetahui riwayat kontak orang di sekitar lingk kerja dll 3. Resiliensi menghadapi New Normal? 4. Keraguan muncul saat kita sudah berikhtiar semampu kita,tetapi sekitar belum tentu.Dan kondisi lingkungan yg guyub rukun dan banyak anak-anak yg belum paham apa new normal membuat was-was akan kah penyebaran sampai di sekitar kita.Bagaimana menyikapi untuk anak-anak terutama balita (susah untuk memakai masker/face shield) sedangkan pengetahuan new normal telah diberikan kepada lingkungan dan bisa diakses di media massa?(usaha yang pernah dilakukan pembagian masker gratis utk tetangga sekitar rumah terutama anak-anak,dan hand sanitizer ke tukang sayur keliling) 5. bagaimana psikoedukasi yang jitu dalam new normal agar tidak terjebak pada full normal? 6. Pertanyaan saya tujukan kepada ibu Yeny Duriana Wijaya, "Kebiasaan buruk apa saja yang harus dihindari saat masa pandemik?" 7. Layanan rehabilitasi Napza di era new normal 8. Bagaimana mengatasi rasa cemas di era new normal inj 9. Bagaimana tetap memelihara kepercayaan dalam masa new normal terhadap sesama

	<p>masuk dari peserta agar memperoleh pengkayaan pengetahuan.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 10. Bagaimana menyikapi new normal dalam bermasyarakat 11. Tantangan menghadapi new normal pada masyarakat yang heterogen 12. Bagaimana cara meningkatkan awareness masyarakat di Jawa Timur dalam kehidupan new normal? 13. Apa saja faktor yang menyebabkan angka kasus harian terkonfirmasi COVID-19 di Jawa Timur yang tertinggi di Indonesia mengalahkan episentrum awal DKI Jakarta 14. Bekerja di lingkungan masyarakat dan berinteraksi langsung akan menyebabkan keraguan ketika tempat bekerja sudah mengajurkan untuk kembali bekerja normal sedangkan di wilayah kita bekerja termasuk ke zona merah penyebaran covid-19. Apa yang perlu dilakukan? Kita tidak tahu orang sehat ataupun OTG? 15. Bagaimana tips untuk mengajak orang untuk tetap aware dan tidak bosan menerapkan protokol kesehatan pada situasi new normal 16. Pendampingan pada klien di era new normal 17. Apakah yang harus dilakukan jika dimasa new normal banyak masyarakat positif covid 19 18. bagaimana seorang pekerja sosial menghadapi masyarakat yang tidak siap menghadapi kondisi new normal ?? 19. Bagaimana strategi kita untuk tetap produktif di tempat kerja pada masa new normal 20. sikap perilaku sosial ditengah covid 19 di era new normal 21. Apa yang perlu dipersiapkan dalam New Norma ?
	<p>5. Sebagai media promosi kegiatan Lembaga</p>	<p>Sosialisasi lewat peserta zoom meeting</p>
	<p>6. Membentuk kader penguatan masyarakat dikala pandemik</p>	<p>Sosialisasi lewat peserta zoom meeting</p>

--	--	--

DAFTAR PUSTAKA

Davison, G.C, Neale, J.M & Kring, A.m. 2014. Psikologi abnormal, edisi ke-9. Depok : PT Raja Grafindo Persada

Halgin, P. Richard. 2009. Psikologi Abnormal Perspektif Klinis. Susan Krause: Whitbourne

Kusuma, R.I. 2020. Edukasi HIMPSI di Masa Pandemi COVID-19. Jakarta : HIMPSI