

Periode : Semester Genap
Tahun : 2020/2021
Skema Abdimas : PKM/ Hibah Internal
Tema Renstra : Promosi Kesehatan

LAPORAN AKHIR PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT
“COACHING PROGRAM PROMOSI KESEHATAN KERJA :
MENGELOLA RISIKO GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL DI MASA PANDEMI
COVID-19 PADA PEKERJA PT. DHARMA PRATAMA SEJATI”



Oleh :

Ketua : Fierdania Yusvita, S.Kep, Ns., M.KKK (0321018803)
Anggota : 1. Izzatu Millah, SKM, M.KKK (0317058607)
2. Cut Alia Keumala Muda, SKM, M.K.K.K (0307068103)
Mahasiswa : 1. Andre Oktadian (20180301015)
2. Ayu Widyani (20180301039)
3. Andini Kurnia Wati (20180301104)
4. Mudyastuti Intan Tri Nurwulan (20180301059)

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
TAHUN 2021

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

1. Judul Kegiatan Pengabdian : *Coaching* Program Promosi Kesehatan Kerja: Mengelola Risiko Gangguan Mental dan Emosional Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Pekerja PT. Dharma Pratama Sejati
2. Nama mitra sasaran (1) : PT. Dharma Pratama Sejati (DPS)
3. Ketua Tim :
 - a. Nama : Fierdania Yusvita, S.Kep, Ns., M.KKK
 - b. NIDN : 0321018803
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Fakultas / Prodi : Ilmi-ilmu Kesehatan/ Kesehatan Masyarakat
 - e. Telepon : 081219578414
 - f. e-mail : fierdania@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 2 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 4 orang
6. Lokasi Kegiatan mitra :
 - a. Alamat : Jl. Mampang Prapatan Raya No. 27J
 - b. Kabupaten/Kota : Jakarta Selatan
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
7. Periode/ Waktu Kegiatan : September- Desember 2021
8. Luaran yang dihasilkan : Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdimas-Universitas Esa Unggul dan HAKI (*Booklet*)
9. Usulan/ Realisasi Anggaran :
 - a. Dana Internal UEU : Rp 4.000.000
 - b. Sumber Dana Lain (1) :-

Menyetujui,
Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan
Universitas Esa Unggul



(Prof. Dr. apt. Aprilita Rima Yanti Eff, M.Biomed)
NIDN : 0318046802

Jakarta, 26 Januari 2022
Pengusul,
Ketua Tim Pelaksana

(Fierdania Yusvita, S.Kep, Ns., M.KKK)
NIDN : 0321018803

Menyetujui,
Ketua LPPM
Universitas Esa Unggul



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

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul Pengabdian kepada Masyarakat : *Coaching* Program Promosi Kesehatan Kerja: Mengelola Risiko Gangguan Mental dan Emosional Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Pekerja PT. Dharma Pratama Sejati

1. Tim Pengabdian kepada Masyarakat

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi waktu (Jam/minggu)
1	Fierdania Yusvita, S.Kep, Ns., M.KKK	Ketua	Keperawatan-Kesehatan dan Keselamatan Kerja	Universitas Esa Unggul	5
2	Izzatu Millah, SKM, MKKK	Anggota	Kesehatan Masyarakat-Kesehatan dan Keselamatan Kerja	Universitas Esa Unggul	5
3	Cut Alia, SKM, M.KKK	Anggota	Gizi-Kesehatan dan Keselamatan Kerja	Universitas Esa Unggul	5
4	Andre Oktadian	Anggota	Mahasiswa Peminatan K3 Prodi Kesehatan Masyarakat	Universitas Esa Unggul	5
5	Ayu Widayani	Anggota	Mahasiswa Peminatan K3 Prodi Kesehatan Masyarakat	Universitas Esa Unggul	5
6	Andini Kurnia Wati	Anggota	Mahasiswa Peminatan AKK Prodi Kesehatan Masyarakat	Universitas Esa Unggul	5
7	Mahiyaothrun Nadia	Anggota	Mahasiswa Peminatan K3 Prodi Kesehatan Masyarakat	Universitas Esa Unggul	5

2. Objek Pengabdian kepada Masyarakat : Pekerja di PT. Dharma Pratama Sejati
3. Masa pelaksanaan
Mulai : September 2021
Berakhir tahun : Desember 2021
4. Usulan biaya
Tahun ke-1 : Rp 4.000.000
5. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat : PT. DPS dan *Platform Digital (Google Meet, Zoom)*
6. Instansi yang terlibat : PT. Dharma Pratama Sejati (DPS)
7. Temuan yang ditargetkan : Identifikasi Risiko Kecemasan, Stress dan Depresi Akibat Kerja Pada Pekerja di masa pandemi Covid-19, Peningkatan Pengetahuan dan Perubahan perilaku sehat mental pada pekerja
8. Kontribusi mendasar pada suatu bidang ilmu : Penerapan Promosi K3, khususnya kesehatan di tempat kerja sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan dan perubahan perilaku sehat pada pekerja di masa Pandemi Covid-19.
9. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran : Jurnal Pengabdian Masyarakat-Abdimas Universitas Esa Unggul
10. Rencana luaran berupa jasa, metode, model, sistem, produk/barang, paten, atau luaran lainnya yang ditargetkan :
 - a. Publikasi Ilmiah Jurnal Internasional, tahun ke-1 Target : belum/tidak ada
 - b. Publikasi Ilmiah Jurnal Nasional Terakreditasi, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
 - c. Publikasi Ilmiah Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi, tahun ke-1 Target: Proses submit jurnal
 - d. Pemakalah dalam pertemuan ilmiah Nasional, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
 - e. Pemakalah dalam pertemuan ilmiah Internasional, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
 - f. Keynote Speaker dalam pertemuan ilmiah Internasional, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
 - g. *Keynote Speaker* dalam pertemuan ilmiah Nasional, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
 - h. Visiting Lecturer Internasional, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
 - i. Paten, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
 - j. Paten Sederhana, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
 - k. Hak Cipta, tahun ke-1 Target: *Booklet* (Terbit sertifikat HKI)
 - l. Merk Dagang, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada

- m. Rahasia Dagang, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- n. Desain Produk Industri, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- o. Indikasi Geografis, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- p. Perlindungan Varietas Tanaman, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- q. Perlindungan Topografi Sirkuit , tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- r. Teknologi Tepat Guna, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- s. Model/Purwarupa/Desain/Karya Seni/Rekayasa Sosial, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- t. Buku Ajar (ISBN), tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- u. Tingkat Kesiapan Teknologi (TKT), tahun ke-1 Target: -

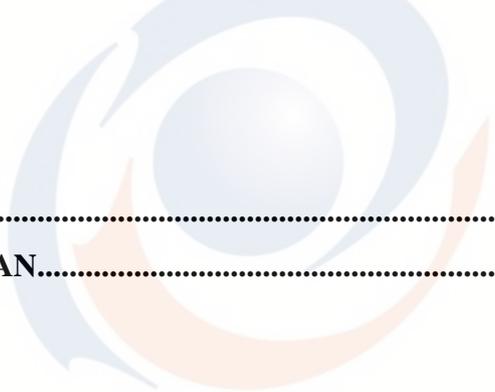
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LAPORAN	i
HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN.....	ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR TIM PELAKSANA DAN TUGAS.....	xi
RINGKASAN LAPORAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Pendahuluan.....	1
1. Analisa Situasi.....	1
2. Permasalahan Mitra.....	3
BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....	4
A. Solusi Yang Ditawarkan	4
B. Target Luaran.....	4
BAB III METODE PELAKSANAAN	5
A. Metode Pelaksanaan.....	5
B. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer	6
C. Roadmap	6
BAB IV KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI.....	7
A. Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM dibidang Kesehatan	7
B. Kepakaran yang dibutuhkan dalam Kegiatan Pengabmas	7
BAB V	8
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	8
A. Hasil.....	8
B. Pembahasan.....	13
BAB VI.....	15
KESIMPULAN DAN SARAN	15
A. Kesimpulan	15
B. Saran	15

DAFTAR PUSTAKA.....	16
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	18



gggul



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Un



gggul



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Un



gggul



Universitas
Esa Unggul



Universitas
Esa Un

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kepakaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat7
Tabel 5.1. Soal Pre Dan Post Test Kegiatan Abdimas.....11

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Gambaran Iptekes Yang Ditransfer Ke Mitra	6
Gambar 3.2. Roadmap Abdimas	6
Gambar 5.1. Salah Satu Sisi Bangunan PT. DPS	9
Gambar 5.2. Sosialisasi Dan Edukasi <i>Offline</i> (1)	9
Gambar 5.3. Sosialisasi Dan Edukasi <i>Offline</i> (2)	9
Gambar 5.4. Sosialisasi Online Di PT.DPS	10
Gambar 5.5 Materi Kegiatan Abdimas	10

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Pelaksanaan Kegiatan Abdimas Dari Ka. LPPM.....	18
Lampiran 2. Surat Pernyataan Kesiediaan Kerjasama Mitra Pengabdian Kepada Masyarakat.	19
Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta	20
Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan Abdimas.....	24
Lampiran 5. Materi Kegiatan Abdimas	26
Lampiran 6. Kuesioner Pelaksanaan Abdimas	27
Lampiran 7. Luaran Wajib Abdimas	28

DAFTAR TIM PELAKSANA DAN TUGAS

1. Ketua Pelaksana
Nama : Fierdania Yusvita, S.Kep, Ns., M.KKK
NIDN : 0321018803
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas/ Prodi : Ilmu-ilmu Kesehatan/ Kesehatan Masyarakat
Tugas : 1. Melakukan studi awal dan pembuatan usulan proposal dan laporan kegiatan abdimas
2. Pembuatan konsep, materi dan kuesioner kegiatan abdimas
2. Anggota 1
Nama : Izzatu Millah, SKM, M.KKK
NIDN : 0317058607
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
Fakultas/ Prodi : Ilmu-ilmu Kesehatan/ Kesehatan Masyarakat
Tugas : 1. Pembuatan rencana kegiatan terkait konsep PKDTK
2. Pembuatan materi dan teknis kegiatan
3. Anggota 2
Nama : Cut Alia Keumala Muda, SKM, M.K.K.K
NIDN : 0307068103
Jabatan Fungsional : -
Fakultas/ Prodi : Ilmu-Ilmu Kesehatan/ Kesehatan Masyarakat
Tugas : 1. Pembuatan rencana kegiatan terkait konsep PKDTK
2. Pembuatan materi dan teknis kegiatan
4. Mahasiswa 1
Nama : Andre Oktadian
NIM : 20180301015
Fakultas/ Prodi : Ilmu-Ilmu Kesehatan/ Kesehatan Masyarakat
Tugas : Membantu mengolah data, mengembangkan rencana dan persiapan teknis kegiatan
5. Mahasiswa 2
Nama : Ayu Widyani
NIM : 20180301039
Fakultas/ Prodi : Ilmu-Ilmu Kesehatan/ Kesehatan Masyarakat
Tugas : Membantu mengolah data, mengembangkan rencana dan persiapan teknis kegiatan
6. Mahasiswa 3
Nama : Andini Kurnia Wati
NIM : 20180301104
Fakultas/ Prodi : Ilmu-Ilmu Kesehatan/ Kesehatan Masyarakat
Tugas : Membantu mengolah data, mengembangkan rencana dan persiapan teknis kegiatan
7. Mahasiswa 4
Nama : Mudyastuti Intan Tri Nurwulan
NIM : 20180301059
Fakultas/ Prodi : Ilmu-Ilmu Kesehatan/ Kesehatan Masyarakat
Tugas : Membantu mengolah data, mengembangkan rencana dan persiapan teknis kegiatan

RINGKASAN LAPORAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan saat ini adalah berupa program promosi kesehatan di tempat kerja (PKDTK) terhadap pekerja di kantor pusat PT. Dharma Pratama Sejati (DPS). Pekerja yang menjadi sasaran kegiatan abdimas dipilih berdasarkan beberapa indikator yakni usia millennial (20-40 tahun) dan bekerja secara penuh di kantor pusat yang berada di kawasan Mampang, Jakarta Selatan. Pemilihan pekerja di kantor pusat dilakukan Tim Manajemen dan HSE untuk mempermudah langkah awal penerapan program promosi kesehatan di tempat kerja (PKDTK). Kegiatan abdimas diawali dengan penyebaran kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DAAS-21) untuk melakukan identifikasi risiko gangguan mental pada pekerja di PT. DPS. Hasil kuesioner menunjukkan semua responden mengalami risiko gangguan mental berupa cemas, stress dan depresi akibat kerja. Setelah itu dilakukan sosialisasi dan edukasi terkait kesehatan mental pada pekerja di masa pandemi Covid-19. Terjadi peningkatan pengetahuan pekerja setelah kegiatan ini. Setelah sosialisasi, dilakukan diskusi dan konseling bagi para pekerja. Para pekerja dipandu untuk memilih hal-hal yang menyenangkan untuk mengurangi tanda dan gejala stress yang dirasakan. Proses selanjutnya, direncanakan untuk dilakukan program manajemen stress kerja di PT.DPS sebagai rangkaian kegiatan abdimas selanjutnya. Akhir dari kegiatan abdimas untuk saat ini adalah luaran berupa jurnal pengabdian masyarakat dan *booklet* tentang kesehatan mental pada pekerja di masa Pandemi Covid-19.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pendahuluan

1. Analisa Situasi

Program keselamatan dan kesehatan kerja semakin memperhatikan kesehatan mental atau kesehatan jiwa pekerja sebagai fokus garapan dalam mencegah kecelakaan dan penyakit akibat kerja, serta meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas kerja. Gangguan mental banyak terdapat di tempat kerja, namun seringkali tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan pengobatan dan pengelolaan yang tepat, selain itu penderita sering tidak menyadari atau sengaja menyembunyikan penyakitnya. Gangguan mental ditandai dengan kombinasi dari pikiran, persepsi, emosi, perilaku dan hubungan dengan orang lain yang abnormal, dari yang ringan sampai yang berat, tidak hanya berdampak pada kondisi psikis namun juga fisik pekerja (Kurniawidjaja & Ramadhan, 2019).

Pandemi Covid-19 membuat berbagai negara kemudian mulai menerapkan Protokol Covid-19 sesuai dengan anjuran *World Health Organization* (WHO), mulai dari cuci tangan, tidak berkumpul/melakukan pertemuan, menjaga jarak, membatasi keluar rumah bahkan dilakukan langkah isolasi mulai isolasi mandiri perorangan, komunitas, bahkan seluruh kota (mulai dari Pembatasan Sosial Berskala Besar/PSBB sampai *lock down*). Sebagai akibatnya banyak kantor baik pemerintah maupun swasta yang kemudian menerapkan skema bekerja dari rumah (*Working from Home/WFH*) (Mungkasa, 2020).

Laporan yang diterbitkan *The Standard*, sebuah perusahaan asuransi yang berbasis di Portland Oregon, Amerika Serikat, menyebutkan bahwa 46% dari 1400 orang karyawan yang dilakukan survey, mengalami gangguan mental. Hasil ini lebih tinggi dibanding hasil survey pada tahun sebelumnya. Survei ini bukan satu-satunya yang membahas penyakit mental pada pekerja semenjak Pandemi Covid-19. Dalam survey dari Forum Ekonomi Dunia dan Ipsos, terdapat 13.000 karyawan di dua puluh delapan negara dunia, menderita gangguan kecemasan yang meningkat karena keamanan kerja dan perubahan rutinitas kerja mereka. Saat bekerja dari rumah, hampir setengah dari pekerja menyebut mereka merasa kesepian dan terisolasi. Hal tersebut membuat pekerja stress (Arbar, 2021).

Dalam pengembangan sumber daya manusia, angkatan kerja di Indonesia saat ini terdiri dari individu yang berasal dari berbagai generasi diantaranya adalah Generasi Y (Millennial). Generasi millennial adalah generasi yang lahir antara tahun 1981-2000, atau yang saat ini berusia 20 tahun hingga 40 tahun. Di tahun 2020 generasi millennial berada pada rentang usia 20 tahun hingga 40 tahun. Usia tersebut adalah usia produktif yang akan menjadi tulang punggung perekonomian Indonesia. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk Indonesia usia 20 tahun hingga 40 tahun di tahun 2020 diduga berjumlah 83 juta jiwa atau 34% dari total penduduk Indonesia yang mencapai 271 juta jiwa. Proporsi tersebut lebih besar dari proporsi generasi X yang sebesar 53 juta jiwa (20%) maupun generasi *baby boomer* yang hanya tinggal 35 juta jiwa (13%) saja (Ali & Purwandi, 2016). Generasi Milenial menjadi angkatan kerja terbesar di Indonesia (Jatmika and Puspitasari, 2019).

Berbagai penelitian mengenai karakteristik generasi Y atau generasi millennial di Barat, diketahui pada perspektif kepribadian, generasi milenial lebih cenderung narsistis yang ditunjang juga dengan kecenderungan memiliki *self esteem* yang tinggi, namun kebutuhan untuk pengakuan sosialnya juga cukup tinggi. Generasi milenial lahir pada era teknologi informasi dan teknologi bagian dari hidup mereka. Mereka lebih menyukai komunikasi melalui pesan instan dan cara belajar melalui video/ komputer. Generasi milenial adalah tipe-tipe orang yang multitasking, menyukai kehidupan dinamis dan bergerak cepat. Penelitian yang dilakukan oleh Prabowo, Latifah, dan Rahmadiani (2017) mengenai kepribadian generasi Y dengan usia kelahiran 1990- 1994 diketahui generasi ini merupakan pribadi yang kreatif, dinamis, optimis terhadap keinginan, fleksibel dalam lingkup sosial dan hal-hal baru, menyukai hal praktis namun kurang memiliki daya juang dan cenderung berorientasi pada dirinya sendiri. Walaupun generasi milenial dinamis, kreatif dan cakap terhadap teknologi, tetapi terdapat kekhawatiran akan sikap mental dari generasi milenial ini. Survey yang dilakukan oleh Catsouphes, Matz-Costa dan Besen (2009) kepada 1.843 responden dengan lintas generasi di Amerika, diketahui generasi milenial atau generasi Y (usia 26 tahun ke bawah) lebih sedikit yang menyatakan pekerjaan mereka bermakna dan memiliki tujuan (Jatmika & Puspitasari, 2019).

2. Permasalahan Mitra

PT. Dharma Pratama Sejati (DPS) merupakan sebuah *company* yang bergerak di bidang *Compressed Natural Gas* (CNG). Selama Pandemi Covid-19, sebagian besar pekerja di perusahaan ini menerapkan kombinasi bekerja dari rumah dan juga dari kantor. Sebagian besar pekerja di perusahaan ini masuk dalam kelompok pekerja generasi millennial. Para pekerja ini memiliki kreatif yang tinggi namun sulit beradaptasi terhadap kondisi kerja yang tidak sesuai ekspektasinya, terutama saat Pandemi Covid-19, sehingga mudah untuk mengalami risiko gangguan mental akibat kerja. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis terhadap pekerja urban millennial tentang risiko gangguan mental yang mereka rasakan semenjak bekerja dari rumah di masa Pandemi Covid-19 menunjukkan hasil sebanyak 68,29% mengalami risiko gangguan mental, di mana 54% di antaranya memiliki risiko depresi, 32% responden memiliki risiko kecemasan dan sekitar 14% memiliki risiko stress kerja. Di antara tanda dan gejala yang dirasakan oleh para responden adalah sulit tidur, sangat tidak nafsu atau bernaafsu makan, sulit berkonsentrasi dan mudah marah serta mudah menangis. Berdasarkan data-data tersebut, perlu dilakukannya upaya sosialisasi, edukasi dan manajemen stress kerja pada para pekerja millennial, khususnya di PT. Dharma Pratama Sejati (PT. DPS).

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

Berdasarkan hasil identifikasi dan analisis terhadap risiko gangguan mental pada pekerja di masa Pandemi Covid-19, diperlukan sebuah upaya promosi kesehatan di tempat kerja (PKDTK). Promosi Kesehatan di Tempat Pekerja (PKDTK) atau *Health Promotion at the Workplace/worker's Health Promotion (WHP)* didefinisikan sebagai ilmu dan seni yang membantu pekerja dan manajemen untuk merubah perilaku hidup, perilaku bekerja dan lingkungannya, sehingga dapat memelihara dan mencapai kapasitas kerja dan tingkat kesehatan yang optimal, dengan demikian pada akhirnya dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas serta kapasitas kerja (Kurniawidjaja, 2012). Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, penulis merencanakan membuat program promosi kesehatan kerja dengan tema mengelola stress kerja selama Pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil diskusi lanjutan dengan Tim Manajemen dan HSE PT.DPS, maka kegiatan PKDTK akan menjadi program lanjutan yang terbagi menjadi beberapa tahap. Kegiatan abdimas saat ini merupakan tahapan awal dari kegiatan PKDTK terkait stress kerja di PT. DPS. Adapun langkah-langkah dari kegiatan pengabdian masyarakat saat ini adalah :

1. Sosialisasi dan Edukasi tentang risiko gangguan mental pada pekerja melalui kegiatan penyuluhan secara *offline* dan daring
2. Konsultasi dan diskusi untuk memilih hal-hal yang dianggap dapat mengurangi risiko stress, cemas dan depresi akibat kerja
3. Pembuatan perencanaan lanjutan terkait manajemen stress di tempat kerja

B. Target Luaran

Adapun target luaran dari kegiatan abdimas berupa Program promosi kesehatan kerja: mengelola stress kerja selama Pandemi Covid-19 ini adalah :

1. Terjadi peningkatan pengetahuan tentang risiko gangguan mental pada 70% peserta abdimas
2. Terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap terkait sehat mental di tempat kerja pada 50% peserta abdimas
3. Luaran pada kegiatan ini berupa jurnal Pengabdian Masyarakat Abdimas Universitas Esa Unggul dan *booklet* yang didaftarkan pada HKI

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan abdimas ini terdiri dari tiga tahapan yaitu :

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan terbagi menjadi dua yaitu identifikasi dan analisis permasalahan yang ada pada pekerja millennial secara umum dengan melalui metode observasi, termasuk melakukan studi pada artikel terkait dan media sosial, wawancara melalui penyebaran kuesioner pada pekerja urban millennial. Kuesioner yang disebar dilakukan melalui *google form*. Selain itu persiapan teknis yang dilakukan adalah pembuatan proposal kegiatan abdimas.

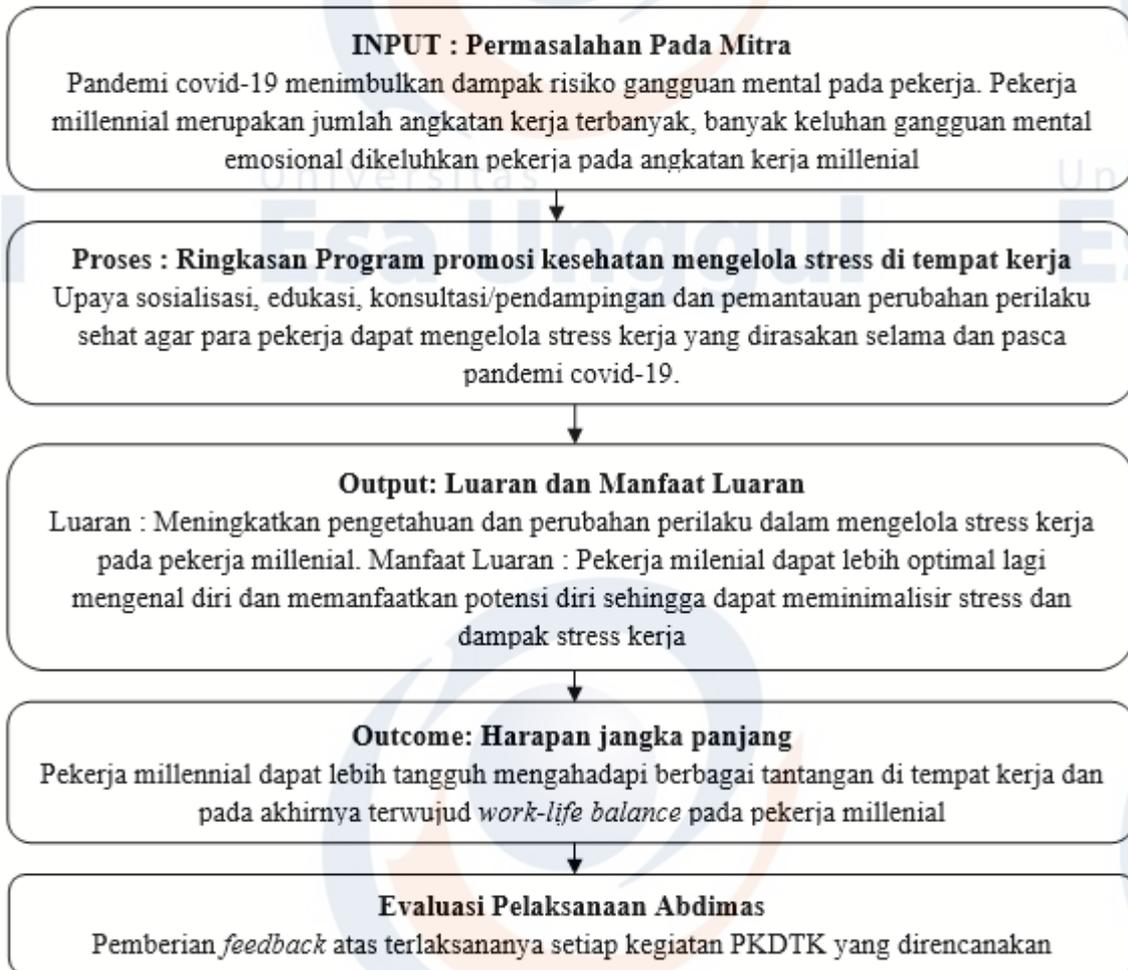
b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahap identifikasi risiko gangguan mental pada pekerja di PT. DPS (cemas, stress dan depresi akibat kerja) menggunakan kuesioner DAAS-21, tahap sosialisasi edukasi dan diskusi tentang mengelola kesehatan mental pada pekerja di masa Pandemi Covid-19, dan konsultasi tentang hal-hal yang menyenangkan untuk dilakukan selama bekerja dari rumah di masa Pandemi Covid-19. Hal terakhir adalah melakukan follow up berupa diskusi lanjutan tentang manajemen stress di tempat kerja.

c. Tahap Penulisan Laporan Hasil Kegiatan

Pada tahapan ini akan dilakukan pembuatan laporan program abdimas. Harapannya pada kegiatan ini juga dapat dijangkau data tentang lingkungan kerja yang menimbulkan masalah risiko gangguan mental pada pekerja sehingga selain pada pihak PT. DPS, Universitas Esa Unggul , Kementerian Tenaga Kerja, kegiatan ini juga dapat menjadi masukan pada institusi kerja lainnya.

B. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer



Gambar 3.1 Gambaran IPTEKES Yang Ditransfer Ke Mitra

C. Roadmap

Kegiatan abdimas ini merupakan tahap pertama dari seluruh rangkaian kegiatan yang diharapkan. Adapun *roadmap* pada kegiatan ini adalah :



Gambar 3.2. Roadmap Abdimas

BAB IV

KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI

A. Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM dibidang Kesehatan

1. Pada tahun 2011, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk tim Master Trainer (MT) yang terdiri dari 1 orang guru dan 1 orang dari pihak dinkes (Ahli Gizi) untuk menjadi 1 tim dalam memberikan pelatihan di tiga wilayah (kota, kabupaten Tangerang, dan Kota Tangerang Selatan).
2. Pada tahun 2013, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai HIV/AIDS pada siswa di SMU Al-Kamal, Jakarta Barat.
3. Pada tahun 2016, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan BEM FIKES di Permukiman Tpa Desa Neglasari, Tangerang.
4. Pada tahun 2016, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat semua prodi dalam rangka memperingati Dies Natalis Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di SDN 11 Duri Kepa, Jakarta Barat.

B. Kepakaran yang dibutuhkan dalam Kegiatan Pengabmas

Adapun kepakaran yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Kepakaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat

No	Permasalahan	Kepakaran	Nama TIM	Keterangan
1	Survey dan Observasi Masalah Kesehatan Mental Pada Pekerja di PT. DPS. Pembuatan Program Abdimas di PT.DPS	Kesehatan Masyarakat-K3	Fierdania Yusvita, S.Kep, Ns., M.KKK	Tim akan menyebarkan kuesioner secara <i>daring</i> terkait kesehatan mental pekerja di masa pandemi Covid-19
2	Pengolahan Data Untuk Menentukan Prioritas Kegiatan	Kesehatan Masyarakat-K3	Cut Alia Keumala Muda, SKM, M.KKK	Tim akan mengolah data dan menentukan prioritas masalah
3	Pembuatan Program promosi Kesehatan di tempat kerja : mengelola stress kerja selama pandemi covid-19	Kesehatan Masyarakat-K3	Izzatu Millah, SKM, M.KKK	Tim akan Tabel Rencana PKDTK yang terdiri dari deskripsi program sampai dengan target/ indikator keberhasilan program

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan penyebaran kuesioner *Depression, Anxiety, and Stress Scale* (DAAS-21) melalui *google form*. Kuesioner ini ditujukan pada pekerja di kantor pusat PT. DPS yang memiliki rentang usia 20-40 tahun. Adapun tujuan dilakukannya penyebaran kuesioner ini sebagai langkah awal melakukan identifikasi risiko gangguan mental pada pekerja di PT. DPS, khususnya selama Pandemi Covid-19 ini. Kuesioner ini merupakan kuesioner baku dengan hasil yang telah memiliki standar. Hasil perhitungan menggunakan kuesioner DAAS-21 akan terbagi dalam lima kelompok yaitu normal, ringan, sedang, parah dan sangat parah. Setiap kelompok ini memiliki rentang nilainya masing-masing. Berdasarkan perhitungan hasil kuesioner DAAS-21 dapat diketahui bahwa sebagian besar pekerja di PT. DPS berisiko mengalami gangguan mental, baik berupa stres, cemas dan depresi akibat kerja. Sebesar 90,7% pekerja berisiko stres sangat parah, 100% pekerja berisiko cemas sangat parah, 86% pekerja berisiko menderita depresi sangat parah, 11,6% berisiko depresi parah, dan 2,3% pekerja berisiko depresi sedang. Hasil kuesioner ini juga menunjukkan bahwa hampir seluruh pekerja yang telah mengisi kuesioner DAAS-21 ini mengalami risiko gangguan mental lebih dari satu kategori, ada yang merupakan kombinasi cemas dan stress akibat kerja, cemas dan depresi akibat kerja serta cemas, stress dan depresi akibat kerja. Hal ini menandakan pentingnya isu kesehatan mental dan penerapan promosi kesehatan bagi pekerja di PT. DPS.

Setelah dilakukan identifikasi risiko gangguan mental, langkah selanjutnya adalah melakukan sosialisasi dan edukasi terkait kesehatan mental pada pekerja. Sosialisasi dan edukasi dilaksanakan melalui dua cara, *offline* dan *online*. Sosialisasi *offline* langsung dilaksanakan di kantor pusat PT. DPS yang berada di kawasan Mampang, Jakarta Selatan. Pelaksanaan sosialisasi *offline* dilakukan per lantai. Kantor pusat PT. DPS terdiri dari 4 lantai. Lantai 1 merupakan unit *finance*, lantai 2 diisi oleh unit HRD (*Human Resource Development*) dan BD (*Business Development*), lantai 3 merupakan area kerja Tim *Project* dan lantai 4 diisi oleh Tim HSE (*Health, Safety and Environment*), *Operation* dan GA (*General Affair*). Adapun unit OB (*Office Boy*) ada di setiap lantai. Unit OB turut disertakan saat pelaksanaan sosialisasi. Setiap unit kerja memperoleh sosialisasi dan diskusi sebanyak satu kali terkait kesehatan mental pada

pekerja di masa pandemi Covid-19. Pelaksanaan sosialisasi secara *offline* dihadiri oleh pekerja yang bekerja dari kantor di hari tersebut. Pekerja yang bekerja dari rumah tetap dapat mengikuti kegiatan sosialisasi dan edukasi secara daring. Berikut merupakan beberapa dokumentasi kegiatan sosialisasi dan edukasi langsung di PT. DPS :



Gambar 5.1. Salah satu sisi bangunan PT. DPS

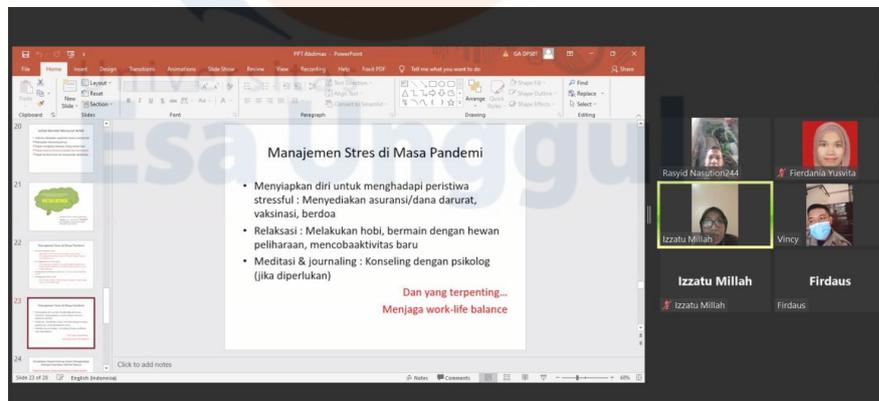


Gambar 5.2. Sosialisasi dan Edukasi *offline* (1)



Gambar 5.3. Sosialisasi dan Edukasi *offline* (2)

Selain sosialisasi secara *offline*, sosialisasi dan edukasi juga dilakukan secara *online* dengan memanfaatkan media *zoom meeting* ataupun *google meeting*. Berikut merupakan salah satu bukti dokumentasi kegiatan sosialisasi *online* :



Gambar 5.4. Sosialisasi online di PT.DPS

Materi yang disampaikan pada kegiatan sosialisasi *online* ini dikemas dengan nama *Ngopi-ben (Ngobrol Tapi Bener)* berjudul “Mengelola Kesehatan Mental Pada Pekerja di Masa Pandemi Covid-19”. Kegiatan ini dimaksudkan untuk menyampaikan sosialisasi, edukasi dan diskusi dalam suasana yang menyenangkan dan interaktif antara pemateri dan peserta. Kegiatan ini terbagi dalam tiga tahapan mulai dari *pre-post test*, penyampaian materi dan tanya-jawab. Kegiatan ini disampaikan oleh tim dosen yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dan dokter yang berkompeten dalam isu kesehatan mental. Adapun gambaran beberapa materi dan soal *pre* dan *post test* yang dilaksanakan dalam sosialisasi *online Ngopi-ben* adalah sebagai berikut :



Gambar 5.5 Materi Kegiatan Abdimas

Materi yang disampaikan terdiri dari beberapa subtopik. Secara umum menjelaskan tentang isu kesehatan mental sebagai bagian dari pelaksanaan Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) di tempat kerja, jenis-jenis gangguan mental pada pekerja, dan selanjutnya berfokus pada konsep stress akibat kerja karena stress akibat kerja merupakan penyebab utama sebagian besar gangguan mental pada pekerja (Kurniawidjaja & Ramadhan, 2019). Stres kerja yang dipaparkan pada materi meliputi penjelasan stress akibat kerja secara umum dan medis dari sudut pandang kedokteran kerja.

Tabel 5.1. Soal Pre dan Post Test Kegiatan Abdimas

No.	Soal	Pilihan Jawaban
1.	Gangguan mental adalah gangguan jiwa	a. Benar b. Salah
2.	Gangguan mental di tempat kerja terdiri dari beberapa jenis, yakni	a. Gelisah dan gangguan tidur serta makan b. Kecemasan, stres dan depresi c. Gangguan tidur, tekanan darah meningkat dan kecemasan d. Panik, dan denyut nadi meningkat
3.	Stres merupakan respon negatif yang timbul karena adanya kesenjangan	a. Niat dan harapan dalam bekerja b. Kondisi pekerjaan dan kemampuan pekerja c. Kondisi lingkungan dan kondisi psikis pekerja d. Target dan nilai perusahaan
4.	Pemicu Stres di tempat kerja	a. Dapat dikendalikan b. Tidak dapat dikendalikan
5.	Pengendalian isu kesehatan mental di tempat kerja dilakukan oleh	a. Pekerja yang bermasalah b. Pekerja, HRD dan tim kesehatan kerja c. Pekerja, manajerial dan organisasi d. Pekerja dan pihak yang menimbulkan isu kesehatan mental bagi dirinya

Tabel 5.1 berisi soal evaluasi yang diberikan pada peserta abdimas, terdiri dari lima soal dengan beberapa pilihan jawaban. Soal yang diberikan mewakili keseluruhan materi yang disampaikan. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah penyampaian materi abdimas. Pada hasil *post test* diketahui sebanyak 73% peserta dapat menjawab dengan benar, ini menunjukkan peningkatan dibandingkan saat pelaksanaan *pre test* di mana hanya sekitar 30% peserta yang dapat menjawab dengan benar. Hasil *pre test* sebenarnya menunjukkan keterkaitan dengan hasil kuesioner DAAS-21 di mana

sebagian besar pekerja di PT.DPS memiliki risiko stress, cemas dan depresi akibat kerja. Berdasarkan hasil *pre test* dapat dicurigai bahwa risiko gangguan mental pada pekerja PT. DPS kemungkinan ada hubungan dengan tingkat pengetahuan yang rendah mengenai isu kesehatan mental pada pekerja. Dengan adanya sosialisasi dan edukasi ini lalu dibuktikan dengan hasil *post test* yang meningkat lebih baik dibanding hasil *pre test* disimpulkan salah satu targetan kegiatan abdimas ini tercapai yakni terjadinya peningkatan pengetahuan pekerja tentang pentingnya mengelola kesehatan mental di masa Pandemi Covid-19.

Rangkaian kegiatan abdimas selanjutnya juga meliputi diskusi dan konseling mengenai risiko gangguan mental pada pekerja di masa Pandemi Covid-19. Pada kegiatan abdimas *offline* dan *online*, beberapa pekerja menyampaikan keluhan dan diskusi mengenai permasalahannya selama bekerja di masa Pandemi Covid-19. Sebagian besar mengeluhkan sulitnya mengatur waktu dan pekerjaan saat bekerja dari rumah. Sebagian besar berpersepsi bahwa bekerja akan lebih baik dilakukan di kantor. Diskusi yang dilakukan secara *online* dengan tim dalam unit kerjanya diperespsikan tidak begitu efektif dalam menyelesaikan berbagai kendala yang ada dalam pekerjaan dan yang terkait permasalahan lain di tempat kerja. Di sisi lain, ketidakpastian waktu berakhirnya pandemi Covid-19 juga menjadi hal yang dirasakan sebagai penyebab risiko gangguan mental. Adapun gejala dan tanda dari risiko gangguan mental yang dirasakan adalah sebagian besar pekerja mengalami gangguan tidur dan konsentrasi serta gangguan mood. Namun di sisi lain, para pekerja terus berusaha untuk beradaptasi dengan kondisi yang ada dan tetap mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik. Tim dosen dan tim dokter kesehatan kerja dalam kegiatan abdimas ini mencoba mengarahkan para pekerja untuk mulai memilih hal-hal yang menyenangkan yang dapat dilakukan dengan segala keterbatasan di masa Pandemi Covid-19 ini. Selanjutnya tim mengarahkan pekerja untuk membuat jadwal rutin melaksanakan kegiatan yang telah dipilih tersebut. Beberapa pekerja memilih untuk memaksimalkan pekerjaan saat jadwal bekerja dari kantor, lalu di rumah mulai membuat jadwal bekerja. Di luar jadwal tersebut, ada yang memilih bercocok tanam, bersepeda ataupun menikmati *entertainment* sebanyak-banyaknya. Diharapkan dengan diskusi ini dapat mulai mengarahkan para pekerja untuk berperilaku sehat mental selama masa Pandemi Covid-19.

B. Pembahasan

Hasil penyebaran kuesioner di awal kegiatan abdimas menunjukkan sebagian besar pekerja mengalami risiko gangguan mental baik berupa kecemasan, stress dan depresi akibat kerja. Hasil ini sesuai dengan studi yang telah dilakukan oleh Li-Qun Xing dkk pada tahun 2020 yang menyebutkan bahwa risiko tertinggi gangguan mental yang dialami oleh pekerja adalah depresi yakni sebesar 56% responden dan 28,5% responden mengalami kecemasan (Xing *et al.*, 2020). Hasil ini juga sesuai dengan studi yang telah dilakukan oleh Pandey dkk pada tahun 2021 bahwa proporsi tertinggi tenaga kesehatan di Nepal mengalami risiko gangguan mental selama masa pandemi Covid-19 adalah kecemasan yakni sebesar 35,6% diikuti stress sebesar 28,9% dan proporsi pekerja mengalami depresi yakni sebesar 17% (Pandey, Sharma and Dkk, 2021).

Pandemi Covid-19 menjadi bencana kesehatan saat ini dan memberikan dampak negatif, salah satunya terkait risiko gangguan mental pada pekerja (Ridlo, 2020). Dalam keadaan darurat seperti Pandemi Covid-19, orang mungkin bereaksi terhadap stres dengan berbagai cara. Perubahan psikologis dapat mencakup peningkatan kecemasan, suasana hati pada tingkat yang rendah, motivasi yang rendah dan pikiran gelisah atau depresi (ILO, 2020). Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan emosi atau kondisi luar biasa akibat perasaan tertekan dan kesedihan mendalam yang berkepanjangan minimal selama 2 minggu. Sedangkan stress kerja didefinisikan sebagai kondisi kesenjangan antara berbagai hal terkait pekerjaan dengan kemampuan pekerja yang menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi psikologis dan terjadi di tempat kerja/ disebabkan pekerjaannya (Kurniawidjaja and Ramadhan, 2019). Pada hasil identifikasi diketahui bahwa pernyataan tentang depresi yang paling banyak dirasakan dalam 1-2 minggu terakhir oleh responden adalah pernyataan mengenai sulitnya mengeluarkan inisiatif saat bekerja/ melakukan sesuatu. Pernyataan tentang stress yang terbanyak dialami oleh pekerja adalah tentang mudahnya marah karena hal-hal yang sepele. Sementara pernyataan tentang kecemasan yang paling banyak dialami responden adalah mudah panik dalam menghadapi sesuatu.

Skema bekerja dari rumah/ *Work From Home* (WFH) yang diberlakukan oleh pemerintah saat ini dalam rangka mencegah penularan virus Covid-19, pada dasarnya merupakan bagian dari konsep *telecommuting* (bekerja jarak jauh), yang merupakan hal biasa dalam dunia kerja dan perencanaan kota, walaupun demikian, konsep ini biasanya diberlakukan dalam kondisi normal dan bukan karena adanya pandemik seperti sekarang ini (Mungkasa, 2020). Dengan sistem kerja WFH menimbulkan dampak positif dan juga

negatif. Bekerja dari rumah menjadikan pekerja dapat meningkatkan *work-life balance* dan dapat mencapai produktivitas yang tinggi, di sisi lain jam kerja menjadi sangat panjang, dapat mempengaruhi kehidupan pribadi dan sosial serta rentan menimbulkan tekanan mental (ILO-Eurofound, 2017). Berdasarkan Laporan ILO-Eurofound (2017) juga dapat diketahui bahwa 41% pekerja yang menerapkan WFH mengalami stress kerja, 42% mengalami gangguan tidur (sering terbangun di malam hari), Pekerja WFH banyak mengalami tumpang tindih antara kehidupan pribadi dan pekerjaan dan diketahui pula bahwa pekerja WFH lebih banyak bekerja secara individual dan ini mempengaruhi kesehatan mentalnya (ILO-Eurofound, 2017).

Masih banyak pekerja yang tidak bisa membedakan antara bekerja dari rumah dan bekerja di rumah. Bekerja dari rumah merupakan bagian dari pemenuhan kewajiban sebagai seorang pekerja dalam memenuhi target pekerjaan. Jadi rumah hanya sebagai lokasi saja. Berbeda dengan bekerja di rumah yang dapat berarti tidak terkait dengan kewajiban melaksanakan tugas kantor. Dengan demikian dalam menjalankan bekerja dari rumah, protokol dan suasana kantor tetap harus terpelihara sehingga beberapa hal tetap perlu dijaga seperti jadwal kerja tetap diusahakan seperti jadwal kantor seperti biasanya, lokasi bekerja sebaiknya dibuat terpisah dari kegiatan domestik lainnya, pekerjaan domestik dan pekerjaan kantor dilaksanakan tidak dalam waktu yang bersamaan, tetapi dapat dibuat jadwal masing-masing, pakaian yang dikenakan juga sebaiknya bukan pakaian santai seperti kaos, atau daster (Mungkasa, 2020).

Gangguan mental bisa sangat mengganggu kehidupan sehingga program promosi dan pencegahan risiko gangguan mental harus dilakukan dengan pendekatan yang holistik sesuai dengan faktor risiko yaitu pemicu stress, kecemasan dan depresi yang ada di tempat kerja dan peningkatan kemampuan pengendalian stress pada pekerja. Tempat kerja yang sehat mental perlu diciptakan bersama oleh pemberi kerja dan pekerja yang ada di tempat kerja (Kurniawidjaja and Ramadhan, 2019). Langkah-langkah K3 dapat dilaksanakan di PT.DPS untuk mengatasi risiko gangguan mental pada pekerja saat melakukan aktivitas bekerja dari rumah di masa Pandemi Covid-19, yaitu dengan program manajemen stress kerja, antara lain membangun budaya kerja yang memberikan sosialisasi dan edukasi mengenai risiko stress kerja berkaitan dengan pekerjaan, mengadakan sesi konsuling secara rutin, memastikan adanya komunikasi terbuka dalam menciptakan lingkungan kerja yang tetap sehat dan nyaman walaupun dilakukan dari rumah serta tetap memberikan dukungan terhadap akses kesehatan fisik dan sosial bagi seluruh pekerja di PT. DPS.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini maka dapat disimpulkan :

- a. Sebagian besar pekerja di PT. DPS mengalami risiko gangguan stress, cemas dan depresi akibat kerja
- b. Terjadi peningkatan pengetahuan pada 73% pekerja sasaran kegiatan abdimas di PT. DPS
- c. Terjadi peningkatan sikap positif pada 73% pekerja dalam menyikapi isu kesehatan mental di masa Pandemi Covid-19 pada pekerja PT. DPS

B. Saran

- a. Perencanaan program manajemen stress kerja sebagai lanjutan dari abdimas ini perlu dilaksanakan segera di tahun 2022
- b. Sosialisasi, edukasi dan konseling tentang stress akibat kerja perlu dilaksanakan secara rutin selama Pandemi Covid-19 sekurang-kurangnya satu kali setiap bulan
- c. *Maintenance* risiko gangguan mental melalui penyebaran kusioner DAAS-21 juga dapat dipertimbangkan untuk dilaksanakan secara rutin sekurang-kurangnya 1-3 bulan sekali

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, H. and Purwandi, L. (2016) 'Indonesia 2020: The Urban Middle Class Millennials', *Alvara Research Center*, (Februari 2016), pp. 1–32.
- Arbar, T. F. (2021) 'Jangan Terkejut! Banyak Karyawan Sakit Mental karena Pandemi', *CNBC Indonesia*, 15 February. Available at: <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20210215121049-33-223352/jangan-terkejut-banyak-karyawan-sakit-mental-karena-pandemi>.
- ILO-Eurofound (2017) *Working anytime, anywhere: The effects on the world of work* / *Eurofound*. Available at: <https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2017/working-anytime-anywhere-the-effects-on-the-world-of-work>.
- ILO (2020) 'Dalam menghadapi pandemi: Memastikan Keselamatan dan Kesehatan di Tempat Kerja', *Labour Administration, Labour Inspection and Occupational Safety and Health Branch (LABADMIN/OSH) Route*, pp. 1–52. Available at: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---asia/---ro-bangkok/---ilo-jakarta/documents/publication/wcms_742959.pdf.
- Jatmika, D. and Puspitasari, K. (2019) 'Learning Agility Pada Karyawan Generasi Millennial Di Jakarta', *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), p. 187. doi: 10.24912/jmishumsen.v3i1.3446.
- Kurniawidjaja, L. M. (2012) *Teori Dan Aplikasi Kesehatan Kerja*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI Press).
- Kurniawidjaja, L. M. and Ramadhan, D. . (2019) *Penyakit Akibat Kerja Dan Surveilans*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI Press).
- Mungkasa, O. (2020) 'Bekerja dari Rumah (Working From Home/WFH): Menuju Tatanan Baru Era Pandemi COVID 19', *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), pp. 126–150. doi: 10.36574/jpp.v4i2.119.
- Pandey, A., Sharma, C. and Dkk (2021) 'Stress, Anxiety, Depression and Their Associated Factors among Health Care Workers During COVID -19 Pandemic in Nepal', *Journal of Nepal Health Research Council*, pp. 655–660. doi: 10.33314/jnhrc.v18i4.3190.
- Ridlo, I. A. (2020) 'Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia', *Departemen Administrasi dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, pp.

155–164. doi: 10.20473/jpkm.v5i12020.155-164.

Xing, L. Q. *et al.* (2020) ‘Anxiety and depression in frontline health care workers during the outbreak of Covid-19’, *International Journal of Social Psychiatry*. doi: 10.1177/0020764020968119.

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Un

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Un

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Un

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Pelaksanaan Kegiatan Abdimas dari Ka. LPPM



SURAT TUGAS

No. 025/ST-ABD/LPPM/UEU/VI/2021

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Erry Yudhya Mulyani, M.Sc
Jabatan : Kepala LPPM

Menugaskan nama dibawah ini:

No	Nama	Jabatan	NIDN	Fakultas
1	Fierdania Yusvita, S.Kep, Ns., M.KKK	Ketua	0321018803	Ilmu- Ilmu Kesehatan
2	Izzatu Millah, SKM, M.K.K.K	Anggota	0317058607	Ilmu-Ilmu Kesehatan
3	Nur Ani, SKM, M.KKK	Anggota	0328088501	Ilmu-Ilmu Kesehatan
4	Cut Alia Keumala Muda, SKM, M.KKK	Anggota	0307068103	Ilmu-Ilmu Kesehatan

Untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat skema Hibah Internal Tahun Pelaksanaan 2021 dengan judul :

“Coaching Program Promosi Kesehatan Kerja : Mengelola Risiko Gangguan Mental Emosional Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Pekerja PT. Dharma Pratama Sejati”

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 15 Juni 2021

Kepala LPPM

a.n.

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

Lampiran 2. Surat Pernyataan Kesiediaan Kerjasama Mitra Pengabdian kepada Masyarakat

**Surat Pernyataan Kerjasama Mitra
Program Pengabdian Kepada Masyarakat**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Izzatu Millah, SKM, M.KKK
2. Jabatan : HSE Head
3. Instansi/badan/komunitas (lembaga mitra) : PT. Dharma Pratama Sejati
4. Bidang : *Compressed Natural Gas* (CNG)
5. Alamat : Jl. Mampang Prapatan Raya no.27J, Jakarta Selatan
6. Jumlah masyarakat sasaran : 40 orang

Menyatakan bersedia sebagai mitra kegiatan Program Kegiatan kepada Masyarakat dengan judul kegiatan :

Judul kegiatan Abdimas : *Coaching* Program Promosi Kesehatan Kerja : Mnegelola Risiko Gangguan Mental Emosional Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Pekerja PT. Dharma Pratama Sejati

Nama ketua tim pelaksana : Fierdania Yusvita, S.Kep, Ns., M.KKK

NIDN : 0321018803

Universitas : Esa Unggul

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 8 April 2021

Yang membuat pernyataan,



The image shows a circular logo for 'DPS INDONESIA' with 'PT. DHARMA PRATAMA SEJATI' written below it. A handwritten signature in black ink is written over the logo.

(Izzatu Millah, SKM, M.KKK)

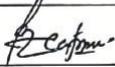
Lampiran 3. Daftar Hadir Peserta

	PT.DHARMA PRATAMA SEJATI	F-DPS-HSE-P-005-002	
	Daftar Hadir	Halaman	1 of 1

Agenda : HSE Sharing (stress kerja/ Mental health pada karyawan)

Tanggal/Waktu : Senin, 13 September 2021

Tempat : Ruang meeting lantai 3

No.	Nama	Dept	Telp	E-Mail	Tanda Tangan
1.	Izzatu Millah	HSE	081317486954	izzatu.millah@dpsgroup.com	
2.	Retho Widyarini	Secr.	08112777961	rini@dpsgroup.com	
3	Dedi E.K.		081385870045	dedi.eks@dpsgroup.com	
4.	Dwi. T.P	MI	08154029111	dwi.taryanto@dpsgroup.com	
5	Agus Riyanto	DPS.		agus.r@dpsgroup.com	
6	Eko Haryanto	DPI	081219597387	eko.haryanto@dpsgroup.com	

	PT.DHARMA PRATAMA SEJATI	F-DPS-HSE-P-005-002	
	Daftar Hadir	Halaman	1 of 1

Agenda : HSE Sharing (stress kerja/ Mental health pada karyawan)

Tanggal/Waktu : Kamis, 16 September 2021

Tempat : Ruang meeting lantai 2

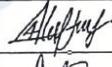
No.	Nama	Dept	Telp	E-Mail	Tanda Tangan
1.	Izzatu Milla	HSE	081317486954	izzatu.milla@dpsgrp.com	
2.	Shinta Pratiwi R.	BD	085278369949	shintarahayu@dpsgrp.com	
3.	Nurazizah	Adm	08588009150	nurazizah@dpsgrp.com	
4.	Shahhuddin S.P	BD	08521832555	shahhuddin.pah@dpsgrp.com	
5.	Nurmalitasari	DPS	081519851574	nurmalitasari@dpsgrp.com	
6.	Iman Ibrahim	Ops	081218776563	i.ibrahim@dpsgrp.com	

	PT.DHARMA PRATAMA SEJATI	F-DPS-HSE-P-005-002	
	Daftar Hadir	Halaman	1 of 1

Agenda : HSE Sharing (stress kerja/ Mental health pada karyawan)

Tanggal/Waktu : Jumat, 17 September 2021

Tempat : Ruang meeting lantai 4

No.	Nama	Dept	Telp	E-Mail	Tanda Tangan
1.	Asep ✓		0978 2008 8831		
2.	Xodha		08-7174745889		
3.	Felix huzi		08131706271		
4.	Izzat Milla		081317486954		
5.	Reza Fariz Amin		089540419111		
6.	Abdul Rahman		0812 8894 361		
7.	munib		08777241873		
8.	FERI		08561247441		



PT.DHARMA PRATAMA SEJATI

F-DPS-HSE-P-005-002

Daftar Hadir

Halaman

1 of 1

Agenda :HSE Sharing (stress kerja/ Mental health pada karyawan)
 Tanggal/Waktu :Kamis, 23 September 2021
 Tempat :Ruang meeting lantai 1

No.	Nama	Dept	Telp	E-Mail	Tanda Tangan
1.	Ita Tri t	Finance	082239496004	ita@dpsgroup.com	
2.	Akbar Pratama	GA	08387495390	akbar.pratama@dpsgroup.com	
3.	Adhitya	ORM	081379332749	adhitya.percutane@dpsgroup.com	
4.	Djoko S.	GA&PR	081324688755	djoko.sawanto@dpsgroup.com	
5.	Eko H	DPS	081219997387	eko.heryanto@dpsgroup.com	
6.	Adhitya N	ACC	08976032367	adhitya.nugroho@dpsgroup.com	
7.	Udin S	GA	08131408237	Samsudin@dpsgroup.com	
8.	Solih		081317496065	Bintangkenzo2024@gmail.com	
9.	Lita	HR	081519251539	lita@psgroup.com	
10.	Nurazrah	BD	085880691950	nurazrah@dpsgroup.com	
11.	Izzatu millah	HSE	08917486954	izzatu.millah@dpsgroup.com	
12.	Yudha	BD		yudha.pawita@dpsgroup.com	

	PT.DHARMA PRATAMA SEJATI	F-DPS-HSE-P-005-002	
	Daftar Hadir	Halaman	1 of 1

Agenda : HSE Sharing (stress kerja/ Mental health pada karyawan)

Tanggal/Waktu : Jumat, 24 September 2021

Tempat : Ruang meeting lantai 1

No.	Nama	Dept	Telp	E-Mail	Tanda Tangan
1.	Izzatu Millah	HSE	081317486954	izzatu.millah@dpsgrup.com	
2.	Syafiqulloh	ACCT	081558233583	syafiqulloh@dpsgrup.com	
3	Mutia Oktarina	Acct	085210897542	mutia.oktarina@dpsgrup.com	
4	Puji Sayekti	Acc	08129626384	puji.sayekti@dpsgrup.com	
5.	Irma Sayanti	Fin	08963116632	irma.sayanti@dpsgrup.com	
6	Diana Amelia	Tax	082165171415	diana.amelia@dpsgrup.com	
7	Adhetya	Acc	08976032367		
8	A.Santosa	Fin	0811868969		
9	Hidayat	Taf	08161616454		

Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan Abdimas



Manajemen Stres di Masa Pandemi

- Menyiapkan diri untuk menghadapi peristiwa stressful : Menyediakan asuransi/dana darurat, vaksinasi, berdoa
- Relaksasi : Melakukan hobi, bermain dengan hewan peliharaan, mencoba aktivitas baru
- Meditasi & journaling : Konseling dengan psikolog (jika diperlukan)

Dan yang terpenting...
Menjaga work-life balance

Stres Akibat Kerja Di Masa Pandemi Covid-19

Psychometric scale

Category	Outside Hubei, China Jan 23-Feb 3 (n=216)	Within Jan 21 - Feb 3 (n=790)	Italy March 27-31 (n=1,378)
Intensitas (SAS-7)	~10	~15	~20
Anxiety (GAD-7)	~10	~15	~20
Depression (PHQ-9)	~10	~15	~20
PTSD (PCL-5) (P=4-10)	~10	~15	~20

ADAPTIVE COPING

MALADAPTIVE COPING

4:42 PM | Ngopi-Ben (Ngobrol tapi Bener): Stress Aki...

1361x766 Merekam [00:07:12]

meet.google.com/bpr-mczd-har?authuser=0

Fierdania Yusvita is presenting

POTRET PENDIDIKAN

PENDIDIKAN DI EROPA - PENDIDIKAN DI INDONESIA

FORMAT PENDIDIKAN DI EROPA

- TK: Manajemen Diri
- SD: Eksplorasi Lingkungan
- SMP: Menemukan dan Mengembangkan Passion/Bakat
- SMA: Merancang Karir Masa Depan
- UNIVERSITAS: Membangun dan Mematangkan Core Skill Diri

FORMAT PENDIDIKAN DI INDONESIA

- TK: Belajar + Ujian
- SD: Belajar + Ujian
- SMP: Belajar + Ujian
- SMA: Belajar + Ujian
- UNIVERSITAS: Belajar + Ujian
 - Manajemen Diri
 - Eksplorasi Lingkungan
 - Menemukan dan Mengembangkan Passion/Bakat
 - Merancang Karir Masa Depan
 - Membangun dan Mematangkan Core Skill Diri

4:48 PM | Ngopi-Ben (Ngobrol tapi Bener): Stress Aki...

1361x766 Merekam [00:04:22]

meet.google.com/bpr-mczd-har?authuser=0

Fierdania Yusvita is presenting

4:57 PM | Ngopi-Ben (Ngobrol tapi Bener): Stress Aki...

1361x766 Merekam [00:02:41]

meet.google.com/bpr-mczd-har?authuser=0

REC

6:01 PM | Ngopi-Ben (Ngobrol tapi Bener): Stress Aki...

Lampiran 5. Materi Kegiatan Abdimas

<p>MENGELOLA KESEHATAN MENTAL PEKERJA DI MASA PANDEMI COVID-19</p> <p>Disampaikan pada kegiatan Pengabdian Masyarakat : Ngopi-ben (Ngobrol Tapi Bener)</p>	<p>IOSHEQ-Consulting</p>	<p>Bahan Obrolan</p> <p>Topik Diskusi Kita adalah :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Isu Kesehatan Mental dalam K3 - Dampak Pandemi Covid-19 Bagi Kesehatan Mental - SWH Stress Akibat Kerja - Stress Kerja dalam aspek medis 	<p>Overview : Kesehatan Mental merupakan bagian dari K3?</p>
--	--------------------------	--	--

<p>Hazard (Potensi Bahaya)</p> <p>Safety Hazard : Electrical, Mechanical, Chemical</p> <p>Health Hazard : Fisik, Kimia, Biologi, Ergonomi, Psikososial → Stress Akibat Kerja → Gangguan Mental Pada Pekerja</p> <p>Loss : Kecelakaan akibat kerja, Penyakit Akibat Kerja, Hari kerja hilang, kerusakan properti, kerusakan lingkungan</p>	<p>Stres Akibat Kerja</p> <p>Stres akibat kerja adalah reaksi negatif yang timbul akibat adanya kesenjangan antara berbagai hal yang terkait dengan pekerjaan/ yang terjadi di tempat kerja dengan kemampuan yang dimiliki oleh seorang pekerja</p>	<p>Stres Akibat Kerja Di Masa Pandemi Covid-19</p> <p>ADAPTIVE COPING</p> <p>MALADAPTIVE COPING</p>
---	---	--

<p>CDC (Centers for Disease Control), 2020</p> <p>26,174 survey responses</p> <ul style="list-style-type: none"> 33% reported symptoms of at least 1 mental health condition in the previous 2 weeks 32% reported symptoms of depression 30% reported symptoms of anxiety 27% reported symptoms of post-traumatic stress disorder 18% reported suicidal thoughts 	<p>Pemicu Stres Akibat Kerja</p> <ul style="list-style-type: none"> Desain Tugas, Suban Kerja, Jadwal Kerja Lingkungan dan Alat Kerja, Kejadian Traumatik di Tempat Kerja Budaya Organisasi, Hubungan Interpersonal Peran dalam organisasi, Pengembangan Karir 	<p>Pemicu Stres → Dapat Dikendalikan</p>
--	---	--

<p>Stres Akibat Kerja Dalam Aspek Medis</p> <p>Gejala Stres Kerja dapat berupa gejala fisik/ psikosomatis, psikologis dan perubahan perilaku dalam bekerja</p>	<p>BAGAIMANA SAYA TAHU BAHWA SAYA MENGALAMI STRES AKIBAT KERJA SAAT INI?</p> <p>KAPAN SAYA MEMBUTUHKAN BANTUAN?</p> <p>SIAPA YANG DAPAT MEMBANTU SAYA? PSIKOLOG?</p>	<p>COVID Distress Might Look Like:</p> <ul style="list-style-type: none"> Increased anxiety and uncertainty Feelings of loneliness or sadness Feelings of helplessness and frustration Changes in eating or sleeping patterns Changes in substance use Information/update burnout Exacerbation of existing mental health concerns What have you noticed?
---	---	---

<p>Consequences of Not Coping Effectively</p> <ul style="list-style-type: none"> Avoidance of underlying concerns Prolonged distress Short-term gain, longer-term pain Worsening of initial symptoms 	<p>Biopsychosocial Framework</p>	<p>Kunci Mengelola Stres Akibat Kerja di Masa pandemi Covid-19</p> <p>RESILIENSI → Menjadi resiliensi, bukan berarti hidup TANPA stres. Tapi menjadi Tangguh dan Adaptif menghadapi berbagai tantangan yang ada, termasuk pada pekerjaan</p> <p>PROMOSI KESEHATAN DI TEMPAT KERJA → MANAJEMEN STRES KERJA</p>
---	---	--

<p>Sedikit contoh manajemen diri di masa pandemi covid-19 - Pilihlah yang itu kamu banget!</p>	<p>TAKE CARE OF YOUR PHYSICAL HEALTH</p> <p>MAINTAIN SOCIAL CONNECTIONS</p> <p>TAKE A BREAK</p>	<p>KEEP A ROUTINE</p> <p>SPEND TIME OUTSIDE</p> <p>REACH OUT FOR HELP</p>	<p>Questions/ Discussion</p> <p>A few tips.. (but consider what works for you!)</p>
--	--	--	--

Lampiran 6. Kuesioner Pelaksanaan Abdimas

KUESIONER KEGIATAN ABDIMAS

Soal Pre dan Post Test

1. Gangguan mental adalah gangguan jiwa
 - a. Benar
 - b. Salah
2. Gangguan mental di tempat kerja terdiri dari beberapa jenis, yakni
 - a. Gelisah dan gangguan tidur serta makan
 - b. Kecemasan, stres dan depresi
 - c. Gangguan tidur, tekanan darah meningkat dan kecemasan
 - d. Panik, dan denyut nadi meningkat
3. Stres merupakan respon negatif yang timbul karena adanya kesenjangan
 - a. Niat dan harapan dalam bekerja
 - b. Kondisi pekerjaan dan kemampuan pekerja
 - c. Kondisi lingkungan dan kondisi psikis pekerja
 - d. Target dan nilai perusahaan
4. Pemicu Stres di tempat kerja
 - a. Dapat dikendalikan
 - b. Tidak dapat dikendalikan
5. Pengendalian isu kesehatan mental di tempat kerja dilakukan oleh
 - a. Pekerja yang bermasalah
 - b. Pekerja, HRD dan tim kesehatan kerja
 - c. Pekerja, manajerial dan organisasi
 - d. Pekerja dan pihak yang menimbulkan isu kesehatan mental bagi dirinya

Feedback Sikap Sehat Mental Pekerja

No.	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1.	Saya tetap menikmati aktivitas bekerja selama masa Pandemi Covid-19				
2.	Saya mengatur jam kerja saya setiap hari				
3.	Saya cenderung mudah berubah mood jika pekerjaan tidak sesuai dengan yang saya inginkan				
4.	Saya cenderung fleksibel dalam bekerja, bagi saya target nomor satu				
5.	Rapat sampai malam membuat saya tidak bisa menikmati aktivitas sehari-hari di tempat kerja				

Lampiran 7. Luaran Wajib Abdimas

A) Jurnal ABDIMAS

Laporan Abdimas Internal-Fierdania Yusvita (7250) 



Fierdania Yusvita - fierdania@esaunggul.ac.id
to Publikasi

Oct 28, 2021, 5:44 PM  

Yth. LPPM dan tim publikasi UEU,
Bersama ini saya ingin mengirimkan laporan abdimas internal yang telah saya dan tim kerjakan sesuai dengan template jurnal abdimas UEU. Adapun laporan ini diharapkan bisa ikut publikasi pada Jurnal
Abdimas Universitas Esa Unggul
Demikian saya sampaikan, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Regards,
Ns. Fierdania Yusvita, S.Kep, MKKK



 Reply  Forward

Pengelolaan Risiko Gangguan Mental Pada Pekerja PT.X Di Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021

PENGELOLAAN RISIKO GANGGUAN MENTAL PADA PEKERJA PT.X DI MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021

Fierdania Yusvita¹, Izzatu Millah², Cut Alia Keumala Muda²

^{1,2}Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, DKI Jakarta, 11510
fierdania@esaunggul.ac.id

Abstract

The Covid-19 pandemic that has been going on since 2020 in Indonesia has brought many new changes in various aspects of life, including work activities. This adjustment to the work system often does not pay attention to aspects of occupational safety and health (OSH), including the potential for psychosocial hazards, thereby increasing the risk of mental disorders in workers. This community service activity which is carried out online and offline is a series of health promotion coaching activities in the workplace. The purpose of this community service activity is to increase knowledge and mental health behavior of PT.X workers. The series of community service activities began with the distribution of the Depression Anxiety and Stress Scale (DAAS-21) questionnaire to identify the risk of mental disorders in workers at PT. X. The results of the questionnaire show that all respondents are at risk of mental disorders in the form of anxiety, stress and depression due to work. After that, socialization and education related to mental health were carried out for workers during the Covid-19 pandemic. There was an increase in workers' knowledge after this activity. After the socialization, discussions and counseling were held for the workers. The workers were guided to choose pleasant things to reduce the signs and symptoms of perceived stress. Workers seemed active and enthusiastic during the activity. It is expected that the work stress management program at PT. X will be implemented immediately so that the degree of mental health for all PT.X workers during the Covid-19 pandemic will be achieved more optimally.

B) Video Kegiatan

Video kegiatan terdapat pada link berikut : <https://youtu.be/izJmoXOfjd8>

https://www.youtube.com/watch?v=izJmoXOfjd8

YouTube

Univer  MINERVA. Cons

Video ini dibuat sebagai salah satu luaran pada kegiatan pengabdian masyarakat internal universitas esa unggul

Isi video merupakan materi dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul "Coaching Promosi Kesehatan Kerja : Mengelola Risiko Gangguan Mental Pekerja Di Masa Pandemi Covid-19"

0:01 / 10:21

COVID-19

Get the latest information from the WHO about coronavirus.

[LEARN MORE](#)

C) Sertifikat HKI



D) Konten pada Media Sosial

https://www.instagram.com/p/CX0aK4ipmvS/



MINERVA. Cons

TIPS MENGELOLA KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMI COVID-19

PILIH LAH YANG ITU KAMU BANGET !!

Universitas Esa Unggul

minerva.cons

minerva.cons Hallo miners
Menjadi resiliens, bukan berarti hidup TANPA stres. Tapi menjadi Tangguh dan Adaptif menghadapi berbagai tantangan yang ada, termasuk pada pekerjaan.

Tips diatas diperoleh dari sebuah bentuk pengabdian masyarakat.

-minerva.cons-
#k3l
#publichealth
#consulting
#environment
#safetyocupacional

View Insights

Liked by vezaztr29 and 10 others

DECEMBER 23, 2021

Add a comment...

@minerva.cons consultantminerva@gmail.com Minerva Cons MINERVA.CON