

“Pendampingan Masyarakat Dalam Program Psikososial Online: Memperkuat Resiliensi Anak Menghadapi Pandemi Covid-19”

Mastur

IAI Hamzanwadi Pancor Lombok Timur
mastur444@gmail.com

Abstrak: Tulisan ini adalah laporan atas kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di wilayah Lombok Timur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan atas dasar fakta bahwa pandemic Covid-19 telah menjadi bencana non alam yang sangat mempengaruhi semua aspek kehidupan semua orang tanpa memandang usia, kelas social, batas wilayah maupun negara. Bencana termasuk bencana non alam seperti pandemic Covid-19 ini memiliki pengaruh terbesar pada kelompok yang paling rentan terutama adalah kelompok usia anak-anak. Hal ini disebabkan karena anak-anak secara langsung mengalami, merasakan, dan menyaksikan dampak yang ditimbulkan akibat faktor usia yang masih belum matang secara pertumbuhan psikologis. Program pendampingan yang telah dilaksanakan ternyata membawa dampak positif bagi anak-anak dampingan. Setelah pendampingan selesai sebagian dari anak-anak dampingan telah menunjukkan kemampuannya dalam beradaptasi dengan situasi pandemic Covid-19 yang terjadi. Kesadaran akan bahaya Covid-19 dan sekaligus cara efektif untuk hidup disaat Covid-19 telah terlihat pada anak-anak dampingan. Disisi lain kita dapat melihat dalam proses kegiatan ini sangat tampak situasi psikologis yang di alami oleh anak-anak seperti yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya bahwa aktifitas sebelum dan sesudah Covid-19 menggambarkan betapa mereka mengalami situasi kecemasan.

Kata Kunci: *Pendampingan Masyarakat Dalam Program Psikososial*

PENDUHLAN

Penyakit COVID-19 yang disebabkan oleh virus [Corona](#) telah menjadi bahan pemberitaan yang terus berulang-ulang disiarkan di seluruh penjuru negeri Indonesia, baik melalui media cetak maupun media elektronik. Bahkan penyakit COVID-19 ini sudah dinyatakan sebagai pandemi (wabah yang berjangkit serempak di mana-mana, meliputi daerah geografi yang luas) oleh WHO dan menjadi masalah bersama yang harus segera ditanggulangi di seluruh penjuru dunia.

Sudah menjadi sebuah kebiasaan setiap pagi, siang, maupun sore, terdengar berita dan terbaca warta mengenai pantauan jumlah penderita penyakit COVID-19,

kenaikan jumlah penderita dari hari ke hari, lokasi penyebaran jumlah penderita dari satu tempat ke tempat lain, sampai kepada solusi yang ditawarkan pemerintah untuk mencegah penyebaran virus [Corona](#) yang menyebabkan penyakit ini. Hal ini ditambah lagi dengan penyebaran berita melalui media sosial, mempercepat penambahan pengetahuan manusia tentang penyakit ini. Ada yang menanggapi secara positif berita ini dengan melihat dan terus berjuang menyebarkan solusi pencegahan penyakit ini, ada yang melihat dari sisi negatif melalui sorotan tentang jumlah kematian yang disebabkan oleh penyakit ini sehingga hanya menambah ketakutan semata dan berimbas pada potensi menurunnya tingkat imunitas tubuh, dan ada pula yang menyimaknya hanya sebagai berita biasa bahkan mampu membuat analisis yang kritis tentang penyakit ini. Memang, semua tergantung cara pandang seseorang dalam membaca berita tentang penyakit ini dan cara menanggapi.

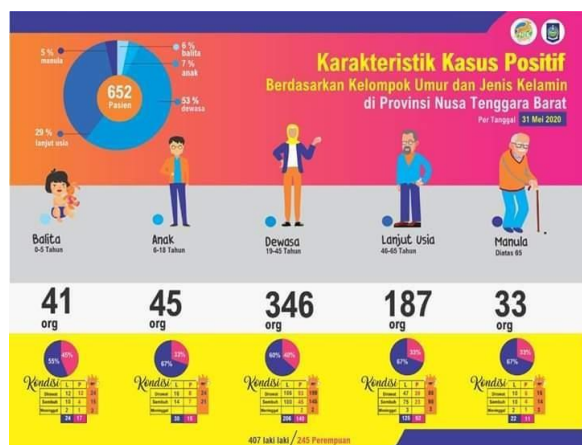
Pemerintah tidak tinggal diam dalam melihat masyarakatnya menderita akibat penyakit ini, terbukti dengan terus gencarnya sosialisasi pembiasaan pola hidup bersih dan sehat, aturan terkait pelaksanaan Work From Home meliputi belajar dari rumah, bekerja dari rumah, dan beribadah di rumah, pengeluaran kebijakan pembatasan sosial berskala besar atau yang familiar kita kenal dengan istilah PSBB, sampai kepada solusi bantuan kepada masyarakat terdampak meliputi bantuan sosial tunai, bantuan langsung tunai yang bersumber dari dana desa, dan lain sebagainya.

Memang harus diakui, banyak aspek kehidupan yang terdampak akibat penyakit ini. Dimulai dari yang paling kelihatan secara jelas yaitu aspek ekonomi. Banyak terdengar di sana dan di sini pemutusan hubungan kerja dari perusahaan sehingga berdampak pada bertambahnya jumlah pengangguran di negara ini. Tidak bekerjanya para kepala keluarga ini berimbas pada menurunnya kemampuan keuangan keluarga tersebut dalam memenuhi kebutuhan keluarganya, minimal dari bidang sandang, pangan, dan papan. Ya, yang terpenting dari ketiga bidang tersebut diakui adalah pangan, karena manusia tidak bisa berhenti makan, sementara sandang bisa dikenakan berulang, dan bagi yang telah memiliki tempat tinggal tidak ada masalah terkait papan. Hal ini berbeda lagi ketika dilihat dari sudut pandang seseorang

yang belum memiliki tempat tinggal sendiri, semisal anak kosan ataupun kontrakan. Ada yang harus henggang dari tempat tinggal sewaan dan meneduh di atap rumah orang di pinggir jalan, oleh sebab ketidakmampuan mereka untuk membiayai sewa.

Kalau dilihat dari aspek sosial, imbas dari kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah kepada masyarakat, membentuk pola kehidupan yang baru yang mau tidak mau harus dijalani oleh masyarakat, yaitu berkurangnya frekuensi tatap muka antar orang. Masyarakat Indonesia yang telah terkenal ramah dan suka berkerumun dalam jumlah banyak harus terbiasa dengan pola kehidupan ini. Untuk sementara, tidak ada lagi kekhusyukan beribadah yang dirasakan bersama-sama ketika beribadah berjamaah di rumah ibadah, tidak ada lagi canda tawa dan gurauan antar teman pekerjaan di ruangan kantor, dan tidak ada lagi riang anak-anak sekolah ketika berolahraga bersama di sekolah. Seketika semuanya berubah, dan manusia khususnya warga negara Indonesia harus cepat beradaptasi atasnya. Ya, ini memang sebuah kenyataan yang harus dijalani demi cepat selesainya masalah penyakit virus COVID-19 di negara ini.

Atas situasi yang demikian, tentu tidak bisa menjadi tanggungjawab negara semata, semua kompen masyarakat harus mengambil bagian dengan cara dan kemampuan yang dimiliki untuk melawan dan mencegah penularan covid-19. Seperti halnya di Nusa Tenggara



Barat, dimana penambahan jumlah kasus pasien yang positif covid-19 dari hari ke hari angkanya terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Satgas Covid-19 Provinsi NTB, pasien terkonfirmasi positif per tanggal 31 Mei 2020 tercatat sebanyak 652 kasus (407 Laki-laki dan 245 Perempuan)

dengan rincian 41 balita 45 anak, 346 dewasa, 187 lanjut usia dan 33 manula.

Hal inilah yang melandasi kegiatan pengabdian masyarakat yang mengambil bentuk, program dukungan psikososial

bagi anak yang ada di Nusa Tenggara Barat. Dukungan psikososial bagi anak adalah proses memfasilitasi dan membangun daya tahan anak yang memungkinkan mereka bangkit kembali dari dampak krisis (bencana) alam maupun non alam dan membantu mereka untuk menghadapi peristiwa semacam itu di masa depan. Membantu anak pulih dari krisis yang mengganggu kehidupan mereka. Dukungan psikososial dapat bersifat preventif dan kuratif. Preventif karena dapat mengurangi risiko meningkatnya masalah kesehatan mental anak. Kuratif karena dapat membantu anak untuk menghadapi masalah psikososial yang mungkin muncul akibat dari guncangan dan dampak krisis. Kedua aspek tersebut berkontribusi dalam membangun resiliensi anak jika menghadapi krisis baru atau situasi hidup yang menantang lainnya, terlebih krisis yang ditimbulkan oleh Covid-19, khususnya kepada anak-anak.

METODE PELAKSANAAN

Game atau permainan pendukung menjadi strategi kegiatan ini untuk menggali dampak covid-19 bagi anak-anak. Game atau permainan di sesuaikan dengan materi yang disampaikan koordinator pada tiap-tiap sesi. Disamping itu juga untuk menjaga keceriaan, kefokuskan serta tambahan pengalaman yang bisa diterapkan pada kehidupan sehari-hari anak. Berikut adalah pilihan-pilihan permainan yang akan digunakan sebagai pendukung program psikososial online :

NO	PERMAINAN	KEBUTUHAN	TUJUAN
1	Dor	Bahan Tidak ada	Waktu 5-10 menit Tujuan Peserta berkonsentrasi untuk tidak ditembak temannya terlebih dulu Cara bermain Peserta membentuk lingkaran. Fasilitator atau peserta yang hapal semua nama peserta berdiri di tengah. Kemudian fasilitator meneriakkan satu nama peserta. Peserta yang disebut namanya harus menunduk, lalu peserta di samping kiri dan kanannya harus berlomba mengacungkan tangan dan membentuk pistol sambil meneriakkan “DOR!”. Peserta yang paling akhir menyebut “DOR!” keluar dari permainan. Peserta yang disebut tidak menunduk juga keluar permainan. Setelah tinggal dua orang, keduanya saling membelakangi dan berjalan menjauh sampai hitungan tertentu dan balik badan menyebut DOR! Yang terlambat menyebut DOR! kalah.

2	“Jika Saya” Dan “Maka Saya”	Bahan Tidak ada	Waktu 5– 10 menit (bias disesuaikan) Tujuan Peserta menulis pernyataan “Jika Saya” dan “Maka Saya” Cara bermain Peserta dibagi menjadi 2 baris berpasangan. Lalu baris pertama harus menuliskan kata kerja atau sifat “JIKA SAYA..” dan baris kedua menuliskan “MAKA SAYA..”. Kemudian setelah selesai fasilitator meminta secara berpasangan menyebutkan tulisan pada kartunya.
---	--	-------------------------------	--

3	Bambu Gila	<p>Bahan</p> <p>Bambu kecil panjang</p>	<p>Waktu</p> <p>10 menit.</p> <p>Tujuan</p> <p>Kerjasama menurunkan bambu tanpa ada yang melepaskan sentuhan</p> <p>Cara bermain</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta membentuk kelompok 4 orang 2. Kemudian perkelompok mendapatkan 1 batang bambu kecil sepanjang kurang lebih 1 meter 3. Peserta dalam kelompok berbanjar selang seling dan kedua tangan mengangkat 1 batang bamboo kecil dengan telunjuk (setinggi pinggang) 4. Peserta diminta menurunkan bambu tanpa ada telunjuk yang terlepas 5. Kelompok yang bisa menurunkan bambu menang
---	-------------------	--	--

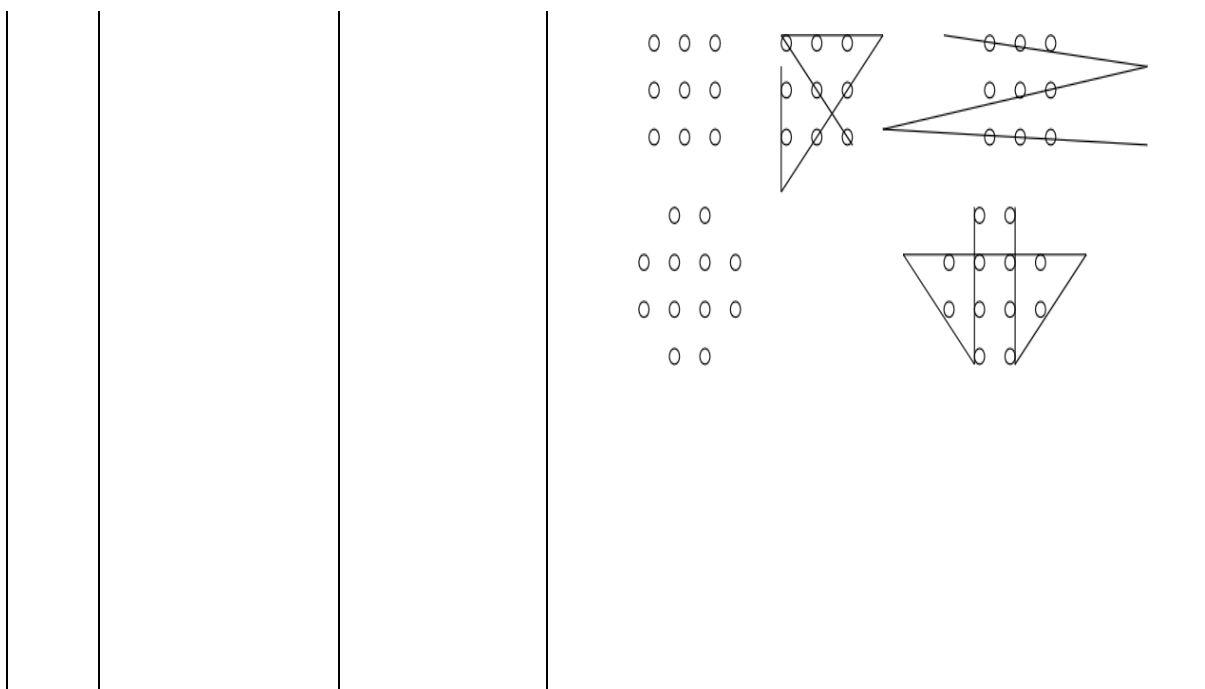
4	Pesan Berantai	<p>Bahan</p> <p>Tidak ada</p>	<p>Waktu</p> <p>5-10 menit</p> <p>Tujuan</p> <p>Peserta membisikkan kata secara berantai</p> <p>Cara bermain</p> <p>Peserta membentuk lingkaran. Satu peserta menerima pesan dari fasilitator dan harus meneruskan pesan kepada temannya. Kemudian peserta paling ujung ditanya pesannya seperti apa. Contoh pesan: “Mama bertemu teman lama saat membeli kurma”</p>

5	Angin Berhembus	Bahan Kursi atau alas duduk (bisa kertas diselotip)	Waktu 5- 10 menit Tujuan Peserta berpindah tempat saat diberikan petunjuk Cara bermain Peserta dalam lingkaran duduk di kursi atau alas kertas (diselotip). Kemudian fasilitator menyebutkan “Angin berhembus pada orang yang pake baju putih..” Lalu semua yang baju putih pindah tempat, termasuk fasilitator yang berada ditengah sudah langsung menempati salah satu kursi/alas. Yang tidak kebagian kursi mendapat giliran menjadi fasilitator dan menyebutkan “Angin berhembus kepada orang
---	------------------------	---	---

			yang..” (pilihan sepatu hitam/pake kacamata/rambut Panjang/perempuan dsb)
6	Sentuh Warna	Bahan Tidak ada	<p>Waktu</p> <p>5 - 10 menit</p> <p>Tujuan</p> <p>Peserta berlomba menyentuh warna yang disebutkan fasilitator</p> <p>Cara bermain</p> <p>Peserta diminta menyentuh warna yang disebutkan fasilitator. Yang tidak kebagian menyentuh tidak bermain lagi. Fasilitator mengingatkan hanya menyentuh benda sewajarnya.</p>
			<p>Waktu</p> <p>5-10 Menit</p>

7	Lubang Kertas	<p>Bahan</p> <p>Kertas HVS, gunting sejumlah peserta</p>	<p>Tujuan</p> <p>Peserta dapat memasukkan satu orang dalam timnya kedalam kertas</p> <p>Cara bermain</p> <p>Peserta dalam kelompok kecil. Setiap kelompok mendapat tugas memasukkann anggota kelompoknya dalam kertas tanpa terputus/sobek kertasnya. Sediakan 1 kertas HVS dan gunting. Solusi sebagai berikut.</p>
---	----------------------	---	--

			<p>Pertama, kertas dilipat setengah. Kemudian gunting garis-garis biru dan merah berjarak kurang lebih 1 cm. Kemudian buka dan potong secara perlahan pada garis kuning, perhatikan jangan potong sampai akhir. Lalu hati-hati buka dan melangkah kedalamnya.</p>
8	<p>Menggabungkan Titik</p>	<p>Bahan Alat tulis</p>	<p>Waktu 5-10 menit</p> <p>Tujuan Peserta mencari penyelesaian masalah dengan menggabungkan titik</p> <p>Cara bermain Peserta ditantang menggabungkan titik menarik garis lurus tanpa putus, tidak boleh mengangkat atau membuat garis double.</p>



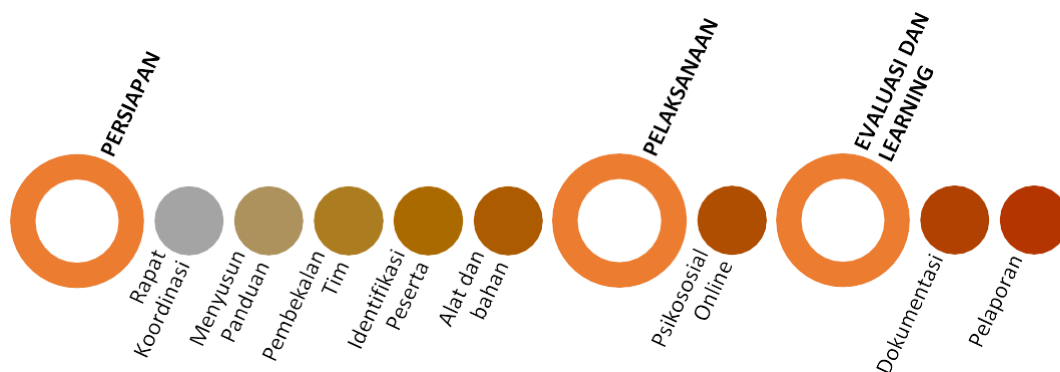
--	--	--	--

HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Tahapan Kegiatan

Program psikososial online bagi anak-anak yang bertujuan untuk memetakan dampak pandemi Covid-19 terhadap anak-anak di Nusa Tenggara Barat ini akan dilaksanakan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut :

- Rapat koordinasi perencanaan program psikososial online
- Penyusunan panduan program
- Penentuan tim dan pendamping
- Identifikasi anak
- Rapat tim dan pembekalan pendamping
- Penyiapan alat dan bahan
- Pelaksanaan program psikososial
- Evaluasi
- Pelaporan dan pembelajaran



Untuk memperlancar proses psikososial online, dibutuhkan pendamping dan staf untuk memastikan anak-anak dapat terlibat dengan serius pada setiap sesi selama kegiatan, memfasilitasi kebutuhan peralatan dan bahan serta pengoperasian perangkat aplikasi dan teknologi pendukung tersedia dengan baik.

Disetiap lokasi didampingi oleh 1 orang pendamping yang akan membantu mendampingi dan memberikan penjelasan terkait proses kegiatan dimasing-masing sesi. Setiap lokasi juga akan dibantu oleh 1-2 orang staf IAIH NW Pancor untuk mendukung kelancaran kegiatan.

Proses kegiatan dipandu oleh satu orang instruktur atau koordinator yang memfasilitasi dan memberikan penjelasan untuk masing-masing sesi. Koordinator memandu secara daring (online) dari kantor IAIH NW Pancor dan diikuti atau disimak oleh peserta dari lokasi masing-masing melalui perangkat Laptop, Gadget/HP dan atau LCD Proyektor.

Waktu Pelaksanaan Kegiatan

Program psikososial online dalam rangka mengukur dampak pandemi Covid-19 terhadap anak secara sosial dan psikologis, dilaksanakan pada minggu pertama tanggal 8-14 juni 2020. Program dirancang dalam 4 kali sesi pertemuan daring (online) selama satu minggu. Dan rencananya akan memilih hari Senin-Rabu-Jumat-Minggu. Setiap sesi dilaksanakan selama dua jam setengah (2,5 jam), yang dimulai pada pukul 10.00 - 12.30 Wita. Berikut adalah gambaran waktu pelaksanaan kegiatan psikososial online dampak Covid-19 bagi anak:



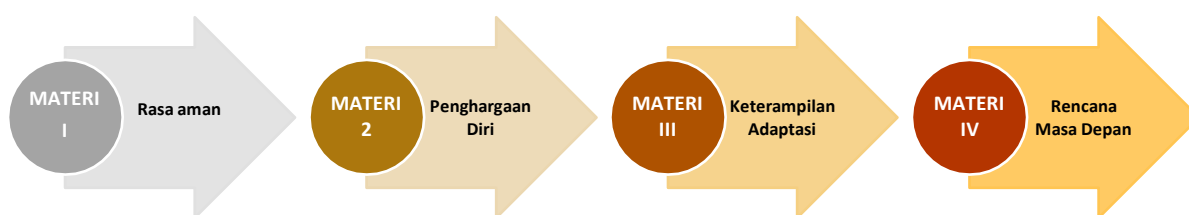
Bahan Pendukung Kegiatan

Untuk mendukung kelancaran kegiatan psikososial online, dibutuhkan peralatan pendukung untuk memastikan tujuan dan output yang ingin dicapai bisa terlaksana. Adapun peralatan yang dibutuhkan untuk mendukung program psikososial online antaralain :

- 1 Unit laptop dan 1 unit kamera/handicam untuk instruktur/koordinator yang ditaruh di kantor IAIH NW Pancor
- 4 unit laptop dan 8 unit HP/smartphone di empat lokasi dampingan IAIH NW Pancor
- Paket premium aplikasi zoom meeting
- Paket internet untuk 4 lokasi tempat pelaksanaan psikososial online
- Spanduk/banner
- Spidol
- Kertas
- Lem
- Gunting
- Carter
- Isolasi/Lakban

Materi Kegiatan

Mengingat adanya hambatan untuk melakukan interaksi langsung dengan anak dalam pelaksanaan kegiatan, guna mencegah potensi penularan virus covid-19 kepada anak-anak. Maka, kami berupaya melakukan penyesuaian materi yang akan diberikan kepada anak yang mengikuti program psikososial online. Berikut adalah materi dan jadwal yang dijadikan acuan untuk diberikan kepada peserta yang disesuaikan dengan tujuan program psikososial online :



a. Rasa Aman

Rasa aman merupakan rasa dimana diri kita tidak merasakan ancaman dari luar maupun dalam. Materi rasa aman diberikan untuk mendapatkan gambaran situasi atau keadaan anak sebelum dan sesudah terjadinya pandemi covid-19. Materi ini akan menggali aktivitas anak-anak dari waktu-kewaktu dengan cara menggambarkan jam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu juga diadakan permainan-permainan yang berhubungan dengan aktivitas mereka sehari-hari. Materi ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi dampak yang dirasakan oleh anak-anak akibat pandemi covid-19.

b. Penghargaan Diri

Penghargaan diri merupakan salah satu cara memberikan apresiasi kepada seseorang atas usaha yang telah dilakukan. Dalam memberikan penghargaan, tidak mesti dalam bentuk material, tetapi juga bisa dalam bentuk motivasi dan semangat untuk mencapai apa yang diinginkan.

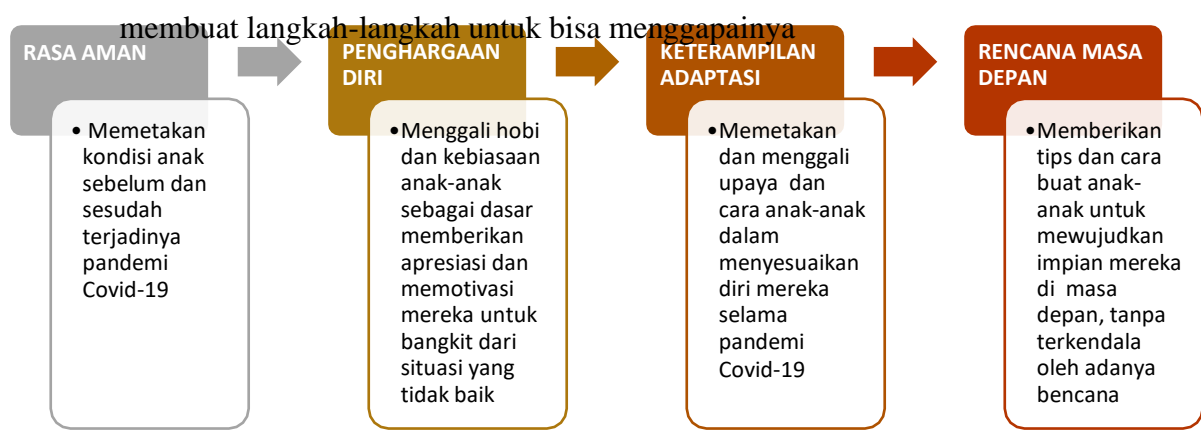
Dari materi ini dapat diketahui apa yang paling sering dilakukan anak-anak sebelum bencana covid-19 terjadi. Dengan mengetahui kebiasaan yang dilakukan anak, pendamping mencoba untuk membangkitkan semangat mereka dengan cara melakukan permainan yang berkaitan dengan hobi-hobi yang telah mereka gambarkan. Dengan materi ini diharapkan anak merasa dihargai apa yang sudah dilakukannya, karena bagi anak apapun yang dilakukan kalau diberi suport dan semangat mereka akan merasakan kebahagiaan, karena kegiatan yang mereka lakukan diperhatikan oleh orang dewasa. satu hal yang menjadikan anak merasa tidak dihargai oleh orang lain yaitu tidak pernah diberikan apresiasi untuknya.

c. Keterampilan Beradaptasi

Beradaptasi merupakan kemampuan seseorang untuk menyesuaikan dirinya dilingkungan yang baru dengan orang lain disekitarnya. Dalam materi kemampuan adaptasi ini peserta diberikan kebebasan dalam melakukan adaptasi atau penyesuaian diri dalam aspek bermain dengan teman dilingkungannya sendiri sesudah bencana. Dimana sebelum bencana mereka tidak pernah merasakan ketakutan untuk bermain bersama teman-temannya, akan tetapi sesudah bencana anak-anak cenderung takut bermain bersama teman-temannya seperti biasa karena terbayang akan tertular oleh virus.

d. Rencana Masa depan

Materi rencana masa depan bertujuan untuk menggambarkan cita-cita anak dimasa depan. Dalam kegiatan ini anak-anak disuruh untuk mempresentasikan gambar yang mereka buat dan menyampaikan langkah-langkah yang akan mereka lakukan untuk bisa menjadi apa yang mereka inginkan. Materi ini bertujuan untuk melatih anak-anak dalam menganalisis dirinya. Menganalisis diri maksudnya disini yaitu untuk mengetahui apa minat dan bakat mereka sehingga mereka dapat



KESIMPULAN

Kegiatan Pendampingan Masyarakat Dalam Program Psikososial Online: Memperkuat Resiliensi Anak Menghadapi Pandemi Covid-19 yang diselenggarakan oleh IAI Hamzanwadi NWPancor ini alat-alat dan bahan-bahan seperti yang disebut di atas telah disiapkan oleh panitia. Kegiatan ini diikuti oleh 25 anak yang tinggal di wilayah Lombok Timur. Semua peserta sangat bersemangat dalam mengikuti kegiatan ini. Kegiatan ini sekaligus dapat digunakan sebagai upaya asesmen dalam rangka mengidentifikasi kecemasan dan gejala psikologis yang terjadi pada anak-anak korban bencana non alam pandemic Covid-19 di wilayah Lombok Timur, Provinsi Nusa Tenggara Barat.

Program pendampingan yang telah dilaksanakan ternyata membawa dampak positif bagi anak-anak dampingan. Setelah pendampingan selesai sebagian dari anak-anak dampingan telah menunjukkan kemampuannya dalam beradaptasi dengan situasi pandemic Covid-19 yang terjadi. Kesadaran akan bahaya Covid-19 dan sekaligus cara efektif untuk hidup disaat Covid-19 telah terlihat pada anak-anak damping. Disisi lain kita dapat melihat dalam proses kegiatan ini sangat tampak situasi psikologis yang dialami oleh anak-anak seperti yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya bahwa aktifitas sebelum dan sesudah Covid-19 menggambarkan betapa mereka mengalami situasi kecemasan.

Demikian laporan pengabdian kepada masyarakat ini saya buat sebagai laporan tridharma perguruan tinggi yang penulis lakukan dalam periode semester genap tahun ajaran 2019/2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Ramirez, M., & Peek-Asa, C. (2005). *Epidemiology of traumatic injuries from earthquakes*. (online) Diperoleh dari <http://epirev.oxfordjournals.org/content/27/1/47.extract>
- Nakamura, Y. (2005). Public health impact of disaster on children. *JMAJ*, 48(7), 377-384.
- Şalcıoğlu, E., & Başoğlu, M. (2008). Psychological effects of earthquakes in children: prospects for brief behavioural treatment. *World Journal Pediatrics*, 4(3), 165- 172. doi: 10.1007/s12519-008-0032-8
- Surendra S., Samuel, R., Marahatta, K, Anwar, N., Van Ommeren, M. H., & Ofrin, R.. (2017). Post-disaster mental health and psychosocial support: Experience from the 2015 Nepal earthquake. *WHO South-East Asia Journal of Public Health*, 6(1), 22- 29. doi: 10.4103/2224-3151.20616
- Hsu, C., Chong, M., Yang, P., & Yen, C. (2002). Posttraumatic stress disorder among adolescent earthquake victims in Taiwan. *APAPsycNET*, 41(7), 875–881. doi: 10.1097/00004583-200207000-00022
- Ando, S., Kuwabara, H., Araki, T., Kenehara, S., Morishima, R., Kondo, S.,...Kasai, K.

(2017). Mental health problems in a community after the great East Japan earthquake in 2011: A Systematic review. *Harvard Review of Psychiatry*, 25(1), 15–28. doi: 10.1097/HRP.000000

Syah, Muhibbi. 1999. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Logos Wacana Ilmu