

Efektivitas Psikoedukasi *Coronavirus Anxiety* pada Karyawan PT. Bank Sulsebar Pusat Makassar

Faradillah Firdaus¹, Ruckmana Ainun Rachim², Nurul Azzahrah Aulia³, Nurul Afifah Basri⁴
Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Abstrak. Pandemi COVID-19 menyebabkan terjadinya perubahan pada berbagai aspek kehidupan, pun turut mempengaruhi sisi psikologis individu, tak terkecuali bagi seorang karyawan. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan psikologis adalah melakukan pemberian psikoedukasi. Tujuan dan manfaatnya adalah untuk memberikan psikoedukasi mengenai apa dan bagaimana cara menghadapi serta mengatasi *Coronavirus Anxiety* atau kecemasan terhadap virus corona. Sehingga pekerjaan para karyawan dapat tetap terlaksana dengan aman dan tidak khawatir di masa pandemi. Metode yang digunakan adalah wawancara sebagai asesmen awal pada 2 orang subjek dan selanjutnya pemberian psikoedukasi menggunakan media Banner. Responden yang terlibat dalam penelitian psikoedukasi ini adalah sebanyak 3 orang. Secara umum hasil pelaksanaan Psikoedukasi ini cukup baik dan responsif, yakni sebagai penyelenggara merasa tujuan dalam membuat psikoedukasi tersebut tercapai. Hal itu ditandai dengan respon karyawan setelah melihat dan memahami isi dari banner psikoedukasi.

Kata Kunci: Coronavirus Anxiety, Psikoedukasi, Karyawan.

I. PENDAHULUAN

COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh turunan coronavirus baru, 'CO' diambil dari corona, 'VI' virus, dan 'D' disease (penyakit). Sebelumnya, penyakit ini disebut '2019 novel coronavirus' atau '2019-nCoV.' Virus COVID-19 adalah virus baru yang terkait dengan keluarga virus yang sama dengan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) dan beberapa jenis virus flu biasa (WHO, 2020). Coronavirus 2019 (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (Sars-CoV-2).

Tujuan yang ingin dicapai perusahaan tidak akan terlepas dari peran dan andil setiap karyawan sebagai penggerak kehidupan organisasi. Sudah selayaknya pemimpin perusahaan berperan untuk dapat memahami kondisi para karyawannya, mengingat dunia kerja saat ini telah terjadi pergeseran generasi antara generasi milenial dengan generasi sebelumnya. Adanya perbedaan sikap kerja yang dimiliki oleh generasi milenial dengan generasi sebelumnya juga perlu untuk menjadi salah satu fokus perusahaan dikarenakan sikap kerja yang dimiliki oleh karyawan, terutama dengan adanya pandemi COVID-19. Pandemi COVID19 merupakan wabah penyakit menular yang berasal dari Tiongkok sejak bulan Desember 2019.

Pandemi COVID-19 sedang menjadi perhatian global karena telah menyebar ke ratusan negara di dunia dengan catatan jumlah kematian

dan infeksi yang berselang ke negara-negara tersebut. Pandemi COVID-19 menyebabkan terjadinya perubahan pada berbagai aspek kehidupan. Tidak hanya mempengaruhi aspek kesehatan dan ekonomi bagi perusahaan dan karyawan, tetapi juga mempengaruhi sisi psikologis bagi mereka. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pekerja medis dan masyarakat mengalami masalah psikologis akibat pandemi tersebut, seperti kegelisahan, depresi, dan stres karena peningkatan jumlah kasus dan kematian yang telah dikonfirmasi (G. Singh et al., 2020). Jumlah kasus yang dikonfirmasi memiliki dampak yang sangat besar pada fisik dan wellbeing individu (G. Singh et al., 2020). Sementara itu, Perkbox melaporkan bahwa 93% karyawan Inggris telah menghadapi tantangan well-being pada tahun 2020 dan 60% pengusaha telah melihat well-being karyawan mereka lebih menderita sejak pandemi COVID-19 (Perkbox, 2018).

Coronavirus anxiety adalah perasaan disfungsi yang terdiri dari pikiran-pikiran tidak menyenangkan, sensasi tidak menyenangkan, dan perubahan fisik yang terjadi dalam menanggapi pandemi virus corona (Lee, 2020). Penelitian mengenai kecemasan di masa pandemi COVID-19 dilakukan oleh Ahmed, dkk. Ahmed, dkk. (2020) meneliti tentang tingkat depresi, COVID-19 worry, dan coronavirus anxiety terhadap mental well-being di Bangladesh. Hasil penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan

antara coronavirus anxiety dengan mental well-being. Artinya, semakin tinggi kecemasan akan virus corona pada seseorang maka tingkat mental well-being akan semakin rendah, dan sebaliknya. Saat-saat pandemi memiliki kemungkinankemungkinan pada individu untuk merasa cemas terutama mengenai coronavirus dan berimbas pada penurunan mental well-being. Adapula faktor yang bisa menyebabkan tingkat well-being menjadi rendah yaitu timbulnya kecemasan atau anxiety (Smith dkk, 2020).

Dalam saat seperti ini terdapat kecemasan-kecemasan yang muncul dikarenakan adanya pandemi COVID-19 yang dikenal dengan coronavirus anxiety. Smith pada tahun 2020 melakukan penelitian dan ditemukan bahwa terdapat adanya hubungan yang bersifat negatif dan signifikan antara coronavirus anxiety dengan mental well-being. Fenomena kecemasan akan pandemi bisa saja terulang kembali suatu saat nanti, sehingga kembali menimbulkan suatu kecemasan. Selain itu, dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa kecemasan akan coronavirus pada wanita lebih besar dibandingkan pada laki-laki (Smith dkk., 2020).

Perwira di tahun 2020 melanjutkan penelitian tersebut, ditemukan bahwa terdapat pengaruh antara *coronavirus anxiety* dengan *well-being* dengan arah negatif dan signifikan. Dengan tingginya *well-being* pada individu berarti bahwa individu cenderung merasa puas, bahagia, dan senang akan kehidupan yang dijalani. Sebaliknya, jika individu dengan *well-being* yang rendah akan cenderung memiliki pandangan negatif tentang kehidupan, dengan cenderung merasakan ketakutan, kecemasan, ataupun kesedihan (Perwira, 2020).

II. METODE PROGRAM

Dengan melihat berbagai kondisi yang terungkap dalam permasalahan pada latar belakang, pemecahan masalah yang akan dilakukan yakni sebagai berikut :

a. Tahap persiapan

Pertama, kegiatan ini dilaksanakan di PT. Bank Sulselbar Pusat Kota Makassar, dalam kegiatan ini kami mencari beberapa jurnal dan artikel, serta melakukan asesmen awal kepada 2 subjek mengenai *coronavirus anxiety* terlebih dahulu sebagai acuan untuk bahan referensi melakukan psikoedukasi.



Gambar 1. Proses Asesmen Awal

Kedua, setelah kami melakukan riset mengenai *coronavirus anxiety*, selanjutnya kami menentukan bentuk serta media yang akan digunakan untuk psikoedukasi. Setelah menentukan media yang akan digunakan, langkah selanjutnya yang kami lakukan ialah mendesain. Setelah menemukan desain yang tepat, kami kemudian menghubungi pihak percetakan, untuk mencetak banner psikoedukasi tersebut.

Ketiga, selain psikoedukasi berupa banner, kami juga mengadakan *sharing session* bagi karyawan yang ingin bercerita dengan kami dan memberikan link evaluasi atau *feedback* mengenai psikoedukasi. Adapun subjek atau responden dalam kegiatan ini adalah beberapa karyawan yang berada di lingkup kantor PT. Bank Sulselbar Pusat Kota Makassar.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pertama pelaksanaan kegiatan yaitu *sharing session* dilaksanakan setelah banner psikoedukasi di pajang. Banner psikoedukasi diletakkan di ruang tunggu lantai 2 PT. Bank Sulselbar Pusat Kota Makassar.



Gambar 2. Bentuk banner Psikoedukasi

Setelah kami menempatkan banner psikoedukasi pada tempat yang telah ditentukan, kami kemudian melaksanakan program kerja selanjutnya, yakni *sharing session*. *Sharing session* dilakukan 5 hari setelah banner terpajang. *Sharing session* dilakukan bersama 3 orang subjek yakni karyawan PT. Bank Sulselbar Pusat Makassar.



Gambar 3. *Sharing session* dengan beberapa karyawan

Setelah *sharing session* dilakukan, selanjutnya subjek diminta untuk mengisi evaluasi psikoedukasi mengenai *sharing session* yang telah dilakukan. Metode yang digunakan dalam mengevaluasi psikoedukasi kami, yakni menggunakan link *google form*. Subjek yang telah melakukan *sharing session* akan diberikan link untuk mengisi evaluasi tersebut, sebagai bentuk *feedback*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Subjek

Gambaran umum subjek dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Gambaran Umum Responden

No.	Inisial Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan
1.	JH	P	24	Karyawan
2.	KI	L	38	Karyawan
3.	NA	P	33	Karyawan

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi yang dilakukan pada tanggal 11 Oktober 2021 hingga 26 Oktober 2021, terdapat ketiga subjek yang ikut melakukan *sharing session*. Diantaranya terdapat 2 orang subjek dengan jenis kelamin perempuan dan 1 orang subjek dengan jenis kelamin laki – laki. Adapun pekerjaan dari 3 orang subjek tersebut yakni merupakan karyawan di PT. Bank Sulselbar Pusat. Pada pertemuan pertama, *sharing session* dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2021, subjek pertama berinisial JH yang merupakan seorang karyawan PT. Bank Sulselbar Pusat dengan jenis kelamin perempuan serta berusia 24 tahun. *Sharing session* dilakukan atas permintaan subjek.

Pada pertemuan kedua, *sharing session* dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2021, subjek kedua berinsial KI yang merupakan seorang karyawan PT. Bank Sulselbar Pusat dengan jenis kelamin laki – laki serta berusia 38 tahun. *Sharing session* dilakukan atas tawaran dari kami, setelah pertimbangan subjek mengamati banner psikoedukasi yang terpajang. Pada pertemuan ketiga, *sharing session* dilaksanakan pada tanggal 33 oktober 2021, subjek ketiga berinsial NA yang merupakan seorang wanita berusia 35 tahun serta berprofesi sebagai pegawai negeri sipil. *Sharing session* dilakukan secara langsung, atas permintaan subjek.

Hasil Psikoedukasi dan *Sharing Session*

Secara umum hasil pelaksanaan Psikoedukasi ini adalah cukup baik dan responsif, artinya kami sebagai penyelenggara merasa tujuan kami dalam membuat psikoedukasi tersebut tercapai. Hal itu ditandai dengan respon karyawan setelah melihat dan memahami isi dari banner psikoedukasi yang kami pajang. Ketiga subjek menyampaikan hal yang positif mengenai isi dan tampilan dari banner psikoedukasi saat proses *sharing session* dilakukan, yaitu sebagai berikut:

Subjek 1: *“Kesan pertama saya ada pada bentuk bannernya yang terlihat menarik dan setelah baca ternyata sangat informatif karena saya baru tau padahal selama ini saya juga cemas dengan penyebaran penyakit ini”*

Subjek 2: *“Waktu pertama kali melihat banner tersebut, saya merasa pernah mengalami kecemasan itu. Apalagi pandemi ini berlangsung cukup lama”.*

Subjek 3: *“Merasa tenang karna saya menjadi teredukasi bahwa ternyata bukan hanya saya yang merasakan hal serupa. Selain itu, saya menjadi tahu penanganan yang harus saya lakukan saat coronavirus anxiety melanda.”*

Selain menyampaikan tanggapan mengenai isi dan tampilan mengenai psikoedukasi tersebut, subjek yang melakukan *sharing session* menyampaikan beberapa hal lain. Kesimpulan hasil dari *sharing session* dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Dari ketiga subjek yang melakukan *sharing session* hanya satu orang subjek, yakni subjek keetiga yang tau atau pernah mendengar istilah mengenai *“Coronavirus Anxiety”*
2. Subjek pertama dan kedua mengatakan hal yang sama mengenai perasaan mereka saat

bekerja di kantor selama masa pandemi berlangsung. Mereka merasa khawaitr saat bekerja karena takut dengan orang sekitar, khususnya keluarga yang kemungkinan terkena dampak dari virus tersebut.

3. Subjek ketiga mengatakan bahwa ia khawatir bekerja di kantor selama masa pandemi ini, karena subjek belum melaksanakan vaksin.
4. Terkait kecemasan yang timbul, ketiga subjek mengatakan bahwa mereka cemas karena tuntutan pekerjaan yang mengharuskan mereka bertemu dengan banyak orang.
5. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, subjek kedua dan ketiga mengatakan bahwa mereka akan meningkatkan protokol kesehatan mereka selama mereka bekerja di masa pandemi, dan juga sesuai anjuran pemerintah.
6. Dalam mengatasi kecemasan, subjek pertama mengatakan bahwa untuk mengatasi kecemasan tersebut, subjek memilih untuk mengalihkan pikiran dan mencari kesibukan lain.

Evaluasi Psikoedukasi

Setelah melakukan *sharing session*, subjek diminta untuk mengisi evaluasi melalui gadget, dengan memberikan link evaluasi kepada subjek. Adapun hasil evaluasi subjek, yakni pada tabel berikut :

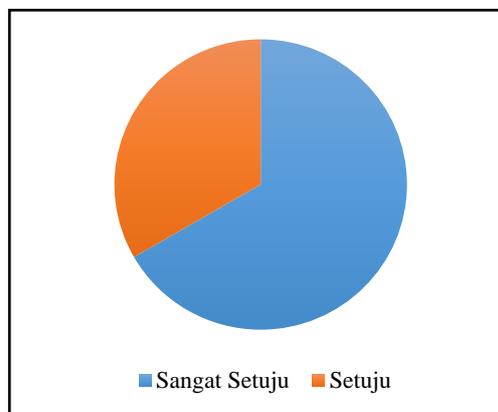


Diagram 1. Hasil pertanyaan 1

Berdasarkan respon yang diberikan oleh ketiga subjek, pada pertanyaan 1 dapat disimpulkan bahwa informasi yang disampaikan dalam banner psikoedukasi tersebut mudah dipahami.

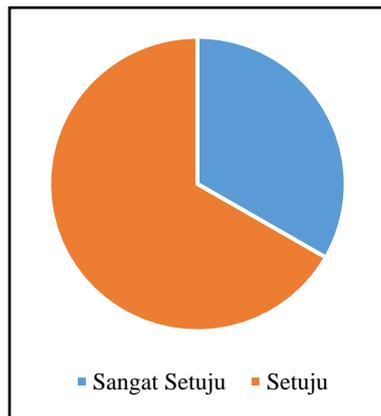


Diagram 2. Hasil pertanyaan 2

Berdasarkan respon yang diberikan oleh ketiga subjek pada pertanyaan 2 dapat disimpulkan bahwa informasi psikoedukasi yang disampaikan dalam banner sudah cukup lengkap.

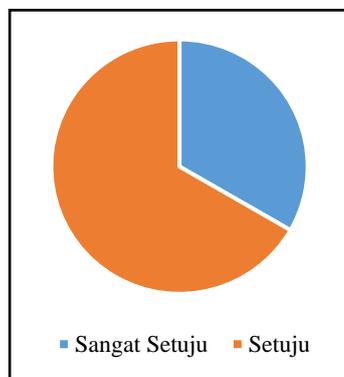


Diagram 3. Hasil pertanyaan 3

Berdasarkan respon yang diberikan oleh subjek pada pertanyaan 3 dapat disimpulkan bahwa informasi psikoedukasi yang disampaikan dalam banner sangat bermanfaat.



Diagram 4. Hasil pertanyaan 4

Berdasarkan respon yang diberikan oleh ketiga subjek pada pertanyaan 4 dapat disimpulkan bahwa tampilan dan desain banner sangat menarik.

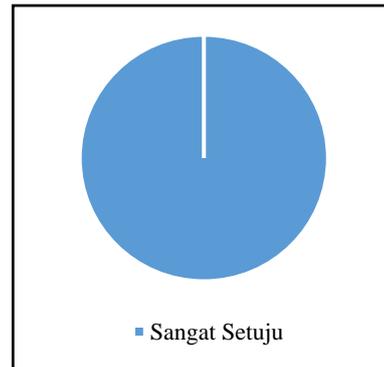


Diagram 5. Hasil pertanyaan 5

Berdasarkan respon yang diberikan oleh ketiga subjek pada pertanyaan 5 dapat disimpulkan banner tersebut memberikan informasi yang belum diketahui sebelumnya dan subjek mendapat informasi yang baru dari adanya banner tersebut. Sehingga berdasarkan keseluruhan pertanyaan kelima diagram, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemajangan banner dalam rangka psikoedukasi memberikan informasi yang baru bagi karyawan. Informasi yang disampaikan dalam banner tersebut juga sudah lengkap dan mudah dipahami. Selain itu desain banner yang menarik juga menjadi salah satu penilaian lebih dalam banner tersebut.

IV. KESIMPULAN

Dari kegiatan pemasangan banner Psikoedukasi serta *sharing session* yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa pada pelaksanaan kegiatan ini:

1. Subjek yang digunakan dalam kegiatan ini merupakan karyawan PT. Bank Sulselbar Makassar merasakan adanya *Coronavirus Anxiety* selama masa pandemi ini berlangsung.
2. Berdasarkan hasil *sharing session* yang dilakukan, bertemu dengan banyak orang merupakan salah satu alasan kecemasan tersebut muncul.
3. Berdasarkan hasil evaluasi, Isi dari psikoedukasi yang disampaikan pada banner tersebut mudah dipahami dan dapat menjadi bahan informasi baru bagi pembacanya.

V. DAFTAR PUSTAKA

- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393–401.

<https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>

- Karimah, A. Idayanti. Umar, F. 2018. Pengaruh Masa Kerja Pelatihan dan Motivasi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Pada PT. Bank Sulselbar Cabang Utama Makassar. *Hasanuddin Journal of Applied Bussiness and Entrepreneurship. (1)*. 50-64.
- Perwira, A. Y. (2020). Hubungan antara Kecemasan Menghadapi Wabah COVID-19 dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Lampung yang Kuliah di Surabaya. Undergraduate Thesis.
- Perkbox. (2018). The 2018 UK Workplace Stress Survey.
- Singh, G., Singh, A., Zaidi, S. Z. H., & Sharma, S. (2020). A study on mental health and well-being of individuals amid covid-19 pandemic lockdown. IX(V), 952–963.
- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., ... Tully, M. A. (2020). Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID19: a cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry Research*, 291(May), 113138. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113138>
- Widhi, A. 2012. Pengaruh Kepemimpinan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Terhadap Kepuasan Kerja, Motivasi Kerja, dan Kinerja Karyawan Bank Sulselbar. *Ekuitas. (16)* 391-408.