 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-07/R1	HAL. 1/6
01 SEPTEMBER 2014	FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN	

Nama Pelapor : Daniel Lie & Kiky D.H. Saraswati
 NIK : 10716005 & 10715002
 Hari/Tanggal Perjalanan : Semester Genap TA 2019/2020
 Jenis Kegiatan *) : ~~Seminar / Kongres / Workshop / Pelatihan / PKM / Publikasi / Lainnya.....~~
 Tema/Topik : Menulis Artikel "Mengusir Stres Bekerja di Luar Rumah Saat Corona Mewabah"
 Peran Pelapor *) : ~~Peserta / Pemakalah / Moderator / Panitia / Lainnya (Penulis Artikel)~~
 Tempat Kegiatan : Kolum Untar untuk Indonesia di www.kompas.com
 Penyelenggara : www.kompas.com

Intisari

a. Tujuan Kegiatan :

Untuk memberikan informasi atau pengetahuan secara daring kepada masyarakat umum terkait cara-cara bagaimana mengurangi stres sewaktu bekerja di luar rumah selama pandemi Covid-19.

b. Deskripsi Jalannya Acara :

Pertama, kedua penulis berdiskusi mengenai tema yang ingin dituliskan. Kedua penulis mengamati bahwa ada beberapa karyawan yang diharuskan untuk bekerja di luar rumah selama pandemi Covid-19 berlangsung walaupun adanya peraturan pemerintah yang menyarankan untuk bekerja di rumah, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan stres pada karyawan yang bekerja di luar rumah. Oleh karena itu, kedua penulis mengambil keputusan untuk menuliskan artikel terkait cara-cara untuk mengurangi stres yang mungkin dialami oleh karyawan yang bekerja di luar rumah.

Kedua penulis membaca materi-materi terkait dari sumber yang reliabel misalnya buku referensi psikologi terkait stres kerja (risiko psikososial), surat kabar tentang perkembangan Covid-19 di Indonesia dan melakukan wawancara kepada pihak manajemen di beberapa organisasi untuk mengetahui bagaimana implementasi protokol kesehatan di tempat kerja. Setelah mendapatkan informasi tersebut, kedua penulis melakukan *brainstorming* dan membuat *draft* atas informasi apa saja yang perlu ditulis dan alur penulisannya. Setelah itu, kedua penulis mulai menulis sesuai bagiannya yang sudah disepakati sebelumnya.


Setelah kedua penulis menyelesaikan penulisannya, kedua penulis secara bergantian melakukan *cross-editing*. Masing-masing penulis memberikan masukan atas informasi yang perlu direvisi dan/atau yang perlu ditambahkan. Setelah melakukan revisi, kedua penulis membaca final artikelnya. Setelah itu, kedua penulis mengirimkan artikel tersebut kepada bagian Hubungan Masyarakat UNTAR untuk diminta bantuannya agar artikel dikirimkan ke bagian www.kompas.com untuk dipublikasi.

c. Manfaat Bagi Subyek :

Kedua penulis mendapatkan kesempatan untuk (a) mempromosikan UNTAR ke publik, (b) menuangkan ide, dan (c) pemikiran dalam tulisan, dan (c) melaksanakan program PKM

d. Manfaat Bagi Lembaga :

Fakultas Psikologi mendapatkan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat yang merupakan cerminan salah satu nilai fakultas, yaitu *caring community*.

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-07/R1	HAL. 2/6
	FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN	
01 SEPTEMBER 2014		

- e. Rekomendasi :
- Kedua penulis menyarankan Fakultas dan Universitas memotivasi para dosen untuk menulis artikel di ruang publik seperti di www.kompas.com.

Penilaian Pelapor Terhadap Kegiatan *) : ~~Tidak Puas / Puas~~ / Sangat Puas

Lampiran yang diserahkan:

- a. Draft Artikel
- b. Artikel yang Sudah Terbit

Jakarta, 05 Mei 2020

Tertanda




Kiky D.H. Saraswati
Pelapor



Daniel Lie
Pelapor

*Coret yang tidak perlu

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-07/R1	HAL. 3/6
01 SEPTEMBER 2014	FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN	

Lampiran 1: Draft Artikel


Bekerja di Luar Rumah dengan Aman dan Nyaman selama Wabah Corona

Tahun 2020 diawali dengan sebuah cobaan besar bagi umat manusia di seluruh dunia untuk berperang melawan virus corona (COVID-19). Korban yang jatuh akibat virus ini terus saja bertambah setiap harinya dan belum terlihat titik terang kapan penyebarannya akan terhenti sama sekali. Sampai minggu lalu (data tanggal 28 Maret 2020), angka kematian pasien akibat paparan COVID-19 di Indonesia tergolong sangat tinggi, yaitu sekitar 8,8%, sedangkan angka kesembuhannya masih sangat rendah, yaitu sekitar 5%. Pemerintah di semua negara, termasuk Indonesia, terus berusaha mencari solusi yang tepat untuk memperlambat penyebaran dan mengatasi berbagai akibat yang ditimbulkan oleh penyebaran virus yang mematikan ini. Strategi yang dilaksanakan oleh pemerintah adalah gerakan *physical distancing* (sebelumnya menggunakan istilah *social distancing*), dimana individu diwajibkan menjaga jarak dengan individu lain minimal sejauh dua meter. Salah satu implementasi dari gerakan ini adalah dengan memberikan imbauan kepada karyawan untuk bekerja dari rumah atau *work from home* (WFH).

Istilah WFH sepertinya bukanlah istilah yang asing bagi sebagian besar generasi milenial karena banyak dari mereka yang telah mempraktikkan metode kerja seperti ini. Seperti namanya, WFH adalah salah satu cara bekerja yang tidak mewajibkan seorang karyawan untuk datang ke tempat kerja. Mereka bisa saja bekerja dari rumah, kemudian mengirimkan hasil kerja atau memberikan laporan kepada atasan maupun rekan kerjanya lewat *email* atau media komunikasi lainnya. Bila memerlukan rapat untuk mengkoordinasikan tugas-tugas, mereka dapat melakukannya dengan berbagai aplikasi *video conference*. Dalam kondisi seperti ini, WFH banyak diadaptasi oleh perusahaan untuk menjawab imbauan pemerintah untuk melakukan gerakan *physical distancing*. Tujuannya tentu saja untuk meminimalisir kontak dengan orang lain, baik selama di perjalanan maupun di tempat kerja, yang pada akhirnya akan meminimalisir penyebaran COVID-19. Imbauan ini pun direspon oleh berbagai perusahaan di Jakarta dengan pelaksanaan program WFH oleh 679 ribu karyawan (data per 26 Maret 2020) yang bekerja di berbagai sektor.

Walaupun demikian, seperti yang kita ketahui dari berita-berita, masih banyak saja karyawan yang tetap harus bekerja di luar rumah karena fungsi pekerjaannya yang tak memungkinkan mereka untuk bekerja dari rumah dan perusahaan tempat mereka bekerja tak dapat menghentikan aktivitas kerjanya. Contohnya adalah pramuniaga pasar swalayan, *frontliner* di bank seperti *teller* dan layanan pelanggan, pengantar barang di perusahaan ekspedisi, serta tenaga medis di klinik maupun rumah sakit. Terlepas dari risiko secara fisik dimana mereka dapat saja tertular, bagaimana kondisi psikologis mereka? Secara umum, tentu saja mereka merasa stres karena terus-menerus khawatir akan tertular, entah dari sesama penumpang di kendaraan umum, dari rekan kerja, ataupun dari pelanggan dan nasabah yang mereka temui sehari-hari. Rasa khawatir tersebut tidak dapat mereka kurangi, bahkan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya angka orang dalam pengawasan (ODP) COVID-19, karena mereka harus tetap hadir di tempat kerja demi terlaksananya tugas dan tanggung jawab mereka sebagai karyawan. Bahkan untuk pekerja harian atau *daily worker*, tidak bekerja sama artinya dengan tidak mendapatkan upah. Lalu apa yang dapat dilakukan oleh karyawan yang masih harus terus bekerja di luar rumah dan perusahaan yang masih harus terus beroperasi agar stres pada karyawan tersebut tidak memengaruhi kinerja dan produktivitas mereka?

Secara umum stres didefinisikan sebagai suatu respon, baik secara fisik maupun psikologis, terhadap suatu perubahan yang terjadi di lingkungannya, yang dirasakannya mengganggu dan bahkan mengancam dirinya. Dalam banyak literatur, stres yang dirasakan oleh karyawan dikategorikan sebagai salah satu risiko psikososial di tempat kerja. Risiko psikososial biasanya disebabkan oleh kondisi pekerjaan yang buruk, sehingga menyebabkan dampak negatif, baik secara fisik, psikologis, dan sosial, terhadap karyawan. Contoh kondisi pekerjaan yang menjadi penyebab terjadinya risiko psikososial antara lain adalah beban

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-07/R1	HAL. 4/6
01 SEPTEMBER 2014	FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN	

kerja yang berlebihan, perubahan di dalam organisasi yang tidak dikelola dengan baik, lingkungan dan fasilitas kerja yang buruk, serta komunikasi yang tidak efektif.


Kembali lagi pada apa yang dapat dilakukan oleh karyawan dan perusahaan untuk mengurangi risiko psikososial akibat COVID-19, dalam tulisan ini kita akan membahas beberapa hal yang sekiranya akan efektif untuk diterapkan di tempat kerja. Bagi karyawan sendiri, sudah semestinya mereka memiliki rasa tanggung jawab dan kesadaran yang tinggi untuk menjaga kesehatan dan stamina tubuh dengan makanan yang bergizi, istirahat cukup, dan berolah raga dengan teratur. Mereka juga diwajibkan untuk menerapkan aturan *physical distancing*, baik selama di perjalanan menuju tempat kerja maupun selama berada di tempat kerja. Jagalah jarak minimum sejauh dua meter dengan orang lain dimana pun mereka berada dan hindari kontak langsung, seperti menjabat tangan dan mencium pipi. Selain itu, tetaplah menjaga kebersihan dengan rajin mencuci tangan setibanya di tempat kerja dan tidak memegang wajah dengan tangan yang belum dicuci bersih. Karyawan juga dianjurkan untuk segera pulang ke rumah ketika jam kerja berakhir dan tidak mampir kemana-mana, apalagi berkumpul dengan rekan-rekannya, di tempat umum. Selanjutnya, apabila merasa sakit, karyawan harus mengajukan izin untuk istirahat di rumah kepada atasannya dan menggunakan masker wajah bila berkomunikasi dengan orang lain untuk mencegah menempelnya tetesan air liur dan bersin di berbagai permukaan benda yang mungkin diakses oleh banyak orang.

Seperti yang dikatakan oleh peribahasa *'it takes two to tango'*, selain karyawan, pihak perusahaan pun memiliki tanggung jawab yang sama besarnya dalam 'pertempuran' melawan COVID-19 ini. Mengacu pada risiko psikososial di atas, hal-hal yang akan dilakukan oleh perusahaan seyogyanya dapat mengurangi risiko tersebut. Contohnya adalah dengan menimbang ulang penentuan beban kerja yang harus dilakukan oleh karyawan agar tidak berlebihan dan malah menambah stres yang mereka alami. Beban kerja berlebih disebabkan oleh banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan atau minimnya waktu yang diberikan untuk menyelesaikan pekerjaan itu. Untuk menghindarinya, perusahaan dapat mengurangi jam kerja sekaligus juga mengurangi beban kerja karyawan. Namun apabila waktu operasional perusahaan tidak dapat diperpendek (seperti jam operasional rumah sakit), perusahaan dapat menerapkan sistem *'minimum staff operation'*. Program *shifting* juga dapat diimplementasikan oleh perusahaan, sehingga karyawan dapat bergantian masuk kerja dan ketika diliburkan mereka dapat menjaga kesehatan dan stamina tubuh dengan beristirahat di rumah.

Selain mengurangi beban kerja, perusahaan dapat melakukan perubahan pada kebiasaan yang dilakukan sehari-hari di tempat kerja, misalnya meminimalkan kontak langsung dengan mengubah kebiasaan untuk berkomunikasi dan berkoordinasi lewat telepon, email, ataupun *video call*, serta membudayakan saling menyapa tanpa adanya kontak fisik seperti jabat tangan. Perusahaan juga diharapkan dapat mengendalikan arus keluar-masuk karyawan dan tamu dengan menerapkan sistem satu pintu, sehingga petugas keamanan dapat lebih mewaspadai orang luar yang masuk ke lingkungan tempat kerja.


Lingkungan pekerjaan yang buruk juga dapat menjadi sumber risiko psikososial yang menyebabkan stres pada karyawan. Untuk menguranginya, perusahaan dapat menyediakan berbagai fasilitas yang dapat mengurangi kekhawatiran karyawannya. Fasilitas tersebut bisa saja berupa penyediaan serta pemeliharaan alat dan fasilitas kerja. Dalam kondisi seperti ini, perusahaan perlu menyediakan masker, sabun untuk cuci tangan, ataupun *hand sanitizer* agar karyawan dapat melindungi dirinya selama bekerja. Selain itu, perusahaan juga harus tetap memelihara kebersihan lingkungan dengan terus menjaga kebersihan seperti membersihkan pegangan pintu, lemari, rak, meja dan kursi kerja dengan disinfektan. Selanjutnya, perusahaan juga mewajibkan karyawan dan tamu untuk diukur suhu tubuhnya sebelum memasuki area tempat kerja dan mulai bekerja untuk memastikan mereka dalam keadaan sehat.

Agar semua program tersebut di atas diimplementasikan dengan baik, tentu saja harus ada komunikasi yang baik antara pihak perusahaan dan karyawan. Perusahaan perlu memberikan sosialisasi mengenai semua perubahan yang akan diterapkan selama wabah COVID-19 ini kepada karyawan dengan sejujurnya, misalnya melalui sebaran email, pesan teks singkat, dan papan pengumuman. Untuk

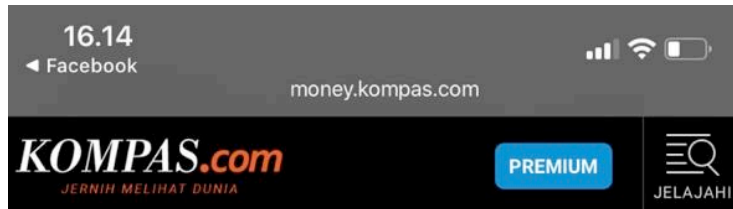
 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-07/R1	HAL. 5/6
	FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN	
01 SEPTEMBER 2014		

mempercepat sampainya informasi, perusahaan juga diharapkan memiliki sebuah grup komunikasi dengan menggunakan aplikasi pesan lintas *platform* (seperti whatsapp, telegram, dan line).

Akhir kata, kedua belah pihak, yaitu karyawan dan perusahaan perlu memainkan peran masing-masing dengan penuh tanggung jawab untuk menghadapi wabah pandemik ini. Jangan pernah menyepelekan COVID-19 dan meremehkan aktivitas-aktivitas kecil seperti menerapkan pola hidup bersih dan mengubah kebiasaan perusahaan. Justru aktivitas tersebut lah yang menjadi langkah efektif untuk mencegah penularan virus Corona, khususnya bagi karyawan yang harus tetap hadir di tempat kerja. Penting juga bagi kedua pihak untuk memiliki disiplin yang tinggi untuk berperilaku konsisten dalam menjalankan perannya. Dan yang terpenting dari semua itu adalah kita semua juga harus terus optimis bahwa sekecil apapun kontribusi yang kita berikan mampu membantu seluruh umat manusia di dunia untuk melalui cobaan yang berat ini.

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-10-07/R1	HAL. 6/6
01 SEPTEMBER 2014		FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN

Lampiran 2: Artikel yang sudah terbit

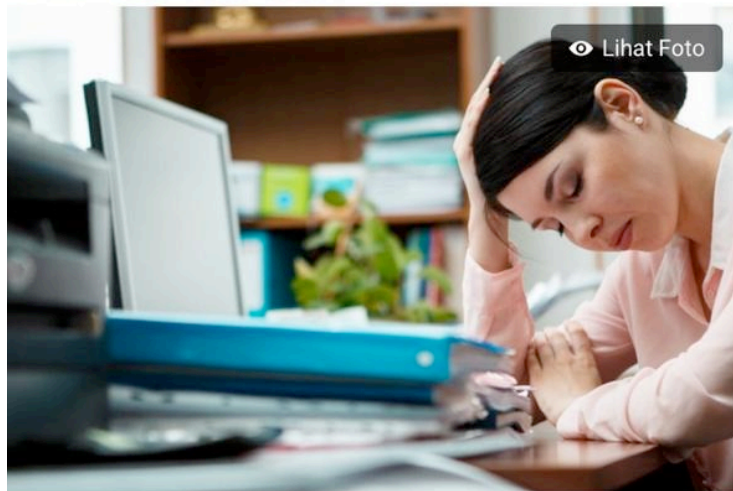


Mengusir Stres Bekerja di Luar Rumah Saat Corona Mewabah

Sabtu, 4 April 2020 | 07:09 WIB



Komentar



Penulis: **Untar untuk Indonesia** | Editor: **Laksono Hari Wiwoho**

Oleh: **Daniel Lie dan Kiky DH Saraswati**

TAHUN 2020 diawali dengan sebuah cobaan besar bagi umat manusia di seluruh dunia untuk berperang melawan pandemi virus corona (Covid-19).

Korban yang jatuh akibat virus ini terus bertambah setiap hari dan belum terlihat titik terang kapan penyebarannya akan terhenti sama sekali.

Pemerintah di semua negara, termasuk Indonesia,

