

Original Research Paper

Pelatihan *Psychological Self Care* Pada Petugas Kesehatan Yang Melakukan Perawatan Pada Pasien COVID-19 Di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi NTB

Emmy Amalia^{1*}, Dian Puspita Sari¹, Yoga Pamungkas Susani¹, Baiq Veni Fidia²

¹ *Departement of Medicine, Faculty of Medication, Mataram University, Indonesia*

² *Student in Department of Medicine, Faculty of Medication, Mataram University, Indonesia*

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i2.520>

Sitasi: Amalia, E., Sari, D. P. Susani, Y. P. & Fidia, B. V. (2020). Pelatihan Psychological Self Care Pada Petugas Kesehatan Yang Melakukan Perawatan Pada Pasien COVID-19 Di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi NTB. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(2)

Article history

Received: 25 Oktober

Revised: 15 Nopember

Accepted: 29 Nopember

*Corresponding Author: dr.
Emmy Amalia,
Faculty of Medicine University
Mataram, Mataram, Indonesia;
Email:
emmy.amalia@gmail.com

Abstract: Saat ini situasi dunia sedang menghadapi pandemi COVID-19, termasuk juga di Indonesia. Sifat penyakit ini yang sangat mudah menular dan dapat menimbulkan perburukan gejala yang mengancam nyawa dengan cepat, membuat perubahan yang cukup signifikan dalam perawatan pasien di rumah sakit. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan psychological self care petugas agar tetap baik dan berfungsi optimal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini melalui dua aktivitas. Aktivitas pertama berupa sesi berbagi (*sharing*) terhadap apa yang dirasakan dan dialami selama bertugas merawat pasien COVID-19 dan aktivitas kedua berupa pemberian pelatihan *psychological self care*, yang akan dilakukan selama satu hari penuh. Hasil yang diharapkan yaitu meningkatnya pengetahuan dan keterampilan (*skill*) coping psikologis para petugas kesehatan di lingkungan RSUD Provinsi NTB selama masa pandemi COVID-19. Studi ini menyimpulkan bahwa kondisi fisik dan mental jelas terdampak setelah suatu kejadian bencana, seperti bencana non alam pandemi COVID-19 saat ini, Namun setiap manusia mempunyai naluri untuk sembuh, beradaptasi, dan menyesuaikan diri dengan situasi baru yang dapat dibangkitkan dengan cara-cara tertentu, dan yang paling mudah dan dapat dilakukan untuk diri sendiri dan banyak orang salah satunya adalah dengan pendekatan *self empowerment* sehingga akan mempunyai dampak positif yang besar untuk penyembuhan kondisi mental banyak orang.

Keywords: COVID-19; Psychological Self Care; *self empowerment*.

masyarakat. Meskipun sejauh ini belum terdapat ulasan sistematis tentang dampak COVID-19

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 adalah bencana non alam yang dapat memberikan dampak pada kondisi kesehatan jiwa dan psikososial setiap orang. Jumlah kasus konfirmasi COVID-19 setiap hari semakin bertambah, termasuk kasus-kasus di Indonesia. Diantara kasus-kasus tersebut, sudah ada beberapa petugas kesehatan yang dilaporkan terinfeksi COVID-19.

Menurut WHO (2020), munculnya pandemi sendiri menimbulkan stress pada berbagai lapisan

terhadap kesehatan jiwa, namun sejumlah penelitian terkait kondisi pandemi (antara lain flu burung dan SARS) menunjukkan adanya dampak negatif terhadap kesehatan mental penderitanya. Penelitian pada penyintas SARS menunjukkan bahwa dalam jangka menengah dan panjang, 41-65% dari penyintas mengalami gangguan psikologis (Maunder, 2009). Sebuah penelitian di Hongkong menunjukkan bahwa masalah psikologis pada penyintas SARS tidak berkurang dalam kurun

waktu satu tahun setelah kejadian. Bahkan diperkirakan 64% penyintas berpotensi mengalami gangguan psikiatrik (Lee et al, 2007). Adapun faktor risiko terbesar untuk mengalami berbagai distress psikologis adalah terdapat pada perempuan dan tenaga kesehatan (Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Bekerja di garis terdepan selama wabah COVID-19 sangatlah berat dan dapat memicu stress. Petugas kesehatan tetap berkewajiban merawat pasien, namun harus melakukan langkah-langkah biosecurity yang ketat misalnya memakai alat perlindungan diri yang lengkap dan membatasi gerak, isolasi fisik yang mempersulit upaya menolong orang yang sakit, dan kesiagaan atau kewaspadaan yang terus menerus. Selain itu, dengan semakin bertambahnya jumlah pasien COVID-19 yang dirawat membuat tuntutan pekerjaan menjadi lebih tinggi, semakin sulit mendapat dukungan sosial karena jadwal kerja yang padat, kurangnya kesempatan dan tenaga untuk memperhatikan perawatan dasar bagi dirinya sendiri, dan tentu saja terdapat perasaan takut menularkan atau menjadi carrier ke teman dan keluarga karena bidang pekerjaannya. Di Indonesia sendiri, telah terdapat banyak bukti adanya stigma terhadap petugas kesehatan maupun terkait penyakit COVID-19 ini sendiri, sehingga masyarakat cenderung tidak dapat menerima atau menolak mereka dalam komunitasnya (Deviyanti, 2020). Oleh sebab itu, penting untuk memberi dukungan kesehatan jiwa pada kelompok tenaga kesehatan ini, terutama yang merawat langsung pasien COVID-19.

Secara global, istilah Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial telah lama dikenali dan dianggap penting dalam situasi kedaruratan. Hal ini berarti dukungan jenis apapun dari luar atau lokal yang bertujuan melindungi atau meningkatkan kesejahteraan psikologis dan/ atau mencegah serta menangani kondisi kesehatan jiwa dan psikososial perlu dilakukan, salah satunya pada masa pandemi COVID-19 saat ini. Sifat dukungan ini adalah tidak menyakiti, menjunjung hak asasi manusia dan kesetaraan, menggunakan pendekatan partisipatif, serta dengan cara meningkatkan sumber daya dan kapasitas yang sudah ada (Deviyanti, 2020). Oleh karena itu, tim PPM bermaksud memberi dukungan kesehatan jiwa pada petugas kesehatan yang merawat pasien COVID-19 dalam bentuk *psychological self care*.

Jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 di Provinsi NTB makin meningkat dari hari ke hari. Sampai tanggal 3 Mei 2020, jumlah kasus terkonfirmasi COVID-19 di NTB mencapai 268 orang (Sekda Provinsi NTB, 2020). Dari jumlah pasien tersebut, sebagian besar rawat inap dilakukan di RSUD Provinsi NTB sebagai rumah sakit rujukan utama COVID-19.

Saat ini, pelayanan di RSUD Provinsi NTB diprioritaskan pada pelayanan COVID-19. Operasi dan tindakan pelayanan medis lain yang tidak gawat darurat sebisa mungkin ditunda. Terdapat perluasan area dan penambahan sarana prasarana di IGD dan ruang isolasi RSUD Provinsi NTB, yang digunakan untuk perawatan pasien-pasien COVID-19. Di IGD yang merupakan area pertama penerimaan pasien, telah ditambahkan area pemeriksaan khusus untuk pasien-pasien dengan kecurigaan menderita COVID-19. Demikian juga untuk SDM yang bertugas. Terdapat penambahan petugas di IGD COVID-19 dan ruang isolasi terutama dalam hal ini adalah perawat dan transporter. Setiap shift jaga di ruang isolasi, terdapat 10 perawat yang berjaga. Tugas mereka diantaranya melakukan perawatan kesehatan dengan memeriksa keluhan atau gejala, mengukur suhu dan tanda vital tubuh lain, memberi obat, menyuntik, mengganti sprei dan memastikan semua alat bantu perawatan tetap dalam kondisi baik, serta mengantar makanan. Petugas juga dapat sewaktu-waktu masuk kembali apabila terdapat kondisi mendesak yang dikeluhkan pasien atau yang tampak dari video pengamatan di kamar pasien. Diperlukan kontak langsung dengan pasien COVID-19 dalam kegiatan ini dengan menggunakan APD lengkap, dan tetap waspada selama perawatan dan pelepasan APD agar tidak menjadi tertular atau menjadi agen infeksius.

Petugas kesehatan yang bertugas di IGD area covid-19 dan ruang isolasi RSUD Provinsi NTB, seringkali merasa khawatir akan status kesehatan dirinya. Beberapa petugas menghindari pulang ke rumah dan menginap di Gedung Mandalika, yang memang disediakan oleh pihak RSUD Provinsi NTB untuk petugas kesehatan yang merawat pasien COVID-19, untuk menghindari risiko menularkan penyakit pada keluarganya. Hal ini sebetulnya merupakan salah satu langkah yang baik untuk memutus rantai penularan, tetapi dapat berisiko memperburuk kondisi psikologis mereka mengingat dukungan psikososial yang penting yang dapat diberikan oleh keluarga menjadi berkurang.

Selain itu hal ini membuat perubahan persepsi petugas, dimana saat ini lingkungannya terus di sekitar rumah sakit tanpa berganti suasana baru.

Saat kembali ke lingkungan aslinya, para petugas kesehatan ini juga berpotensi mendapat stigma dari masyarakat sekitar. Umumnya masyarakat akan merasa takut berada dalam satu lingkungan yang sama dengan petugas yang sehari-hari berkontak erat dengan penderita COVID-19.

Dari latar belakang yang telah dijelaskan di atas, diperlukan keterlibatan profesional kesehatan jiwa untuk mengatasi risiko permasalahan psikologis yang dapat terjadi pada para petugas kesehatan yang merawat langsung pasien-pasien COVID-19 tersebut. Bentuk keterlibatan sebaiknya lebih bersifat self empowerment, sehingga para petugas kesehatan tersebut memahami dan mampu melakukan secara mandiri cara-cara mengatasi masalah psikososial yang banyak dialaminya saat ini selama merawat pasien COVID-19 maupun di masa yang akan datang, dan tidak hanya bergantung pada layanan kesehatan sekunder. Oleh sebab itu, tim PPM bermaksud melakukan pelatihan Psychological Self Care kepada para petugas kesehatan yang merawat pasien COVID-19 di RSUD Provinsi NTB. Target luaran dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan (skill) coping psikologis para petugas kesehatan di lingkungan RSUD Provinsi NTB selama masa pandemi COVID-19.

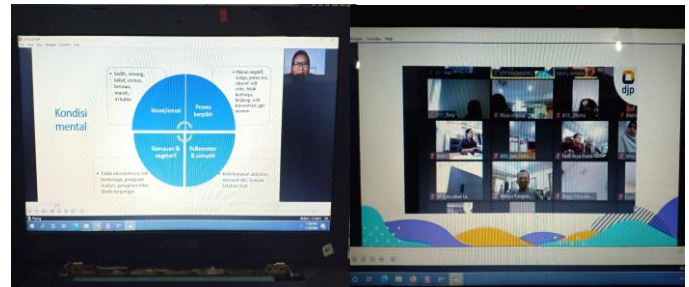
Metode

Pada tahap persiapan, tim PPM melakukan studi pendahuluan dengan berkoordinasi dengan pihak manajemen RSUD Provinsi NTB untuk mendata jumlah petugas kesehatan yang terdaftar bertugas merawat langsung pasien-pasien COVID-19 saat ini, terutama di IGD dan ruang isolasi. Selain itu tim PPM juga melakukan telusur pustaka untuk mengetahui kondisi psikologis dan dampak pandemi pada petugas kesehatan atau garda depan penanganan pandemi. Tim juga mencari data latar belakang para petugas kesehatan yang bertugas, mulai identitas hingga permasalahan kesehatan jiwa yang umumnya dihadapi.

Selanjutnya tim mensosialisasikan rencana pelatihan yang akan dilakukan dengan pihak manajemen RSUD Provinsi NTB. Pelatihan akan dilakukan selama satu hari (Gambar. 1) dengan susunan acara sebagai berikut :

- a) Pukul 08.00-9.30 WITA: berbagi pengalaman kondisi psikologis selama masa pandemic COVID-19.
- b) Pukul 9.30 - 12.00 WITA: Pemberian Materi Pelatihan
- c) Pukul 12.00 - 13.00 WITA: Ishoma
- d) Pukul 13.00 - 15.00 WITA: Latihan/praktek dan diskusi

Selesai sesi pelatihan, tim PPM akan membuka layanan pemeriksaan kesehatan jiwa secara privat jika ada peserta pelatihan yang ingin berkonsultasi lebih lanjut terkait kondisi psikologisnya.



Gambar 1. Pengabdian

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan dilakukan selama 1 hari penuh pada Hari Sabtu, tanggal 24 Oktober 2020 menggunakan media komunikasi zoom, mulai pukul 8.00 – 15.00 WITA, setelah beberapa hari sebelumnya tim pengabdian masyarakat bersurat dan berkoordinasi terlebih dahulu dengan bagian Diklat RSUD Provinsi NTB. Acara dihadiri oleh 71 orang staf RSUD Provinsi NTB, yang terdiri dari perawat, bagian gizi, manajemen, dan diklat. Acara kegiatan dibagi menjadi beberapa termin, yang terdiri atas:

1. Pembukaan
2. Pemberian materi pelatihan
3. Ishoma
4. Latihan/praktek dan diskusi
5. Penutup.

Pada pembukaan, setelah sambutan dan doa, acara dimulai dengan sharing dan berbagi pengalaman yang dialami oleh masing-masing peserta selama masa-masa bertugas pada masa pandemi COVID-19 sejak Bulan Maret 2020. Pada acara ini banyak peserta mencurahkan perasaan dan pengalamannya yang mayoritas mengandung respon emosional. Banyak peserta merasa cemas, takut, sedih, bahkan sampai menangis saat

menceritakan pengalamannya. Ada juga peserta yang pernah terinfeksi COVID-19 dan dirawat. Tidak jarang peserta menceritakan pengalaman dampak lain COVID-19 terhadap kehidupan keluarga di luar situasi rumah sakit, misalnya ada anggota keluarga yang positif COVID-19, adanya stigma kepada diri mereka karena bertugas di tempat rujukan COVID-19, namun seiring berjalannya waktu masyarakat tampak mulai bisa menerima dan bahkan cenderung mengabaikan bahwa penyakit ini masih ada dan cenderung tidak mematuhi protokol kesehatan. Acara ini berlangsung kurang lebih selama satu setengah jam. Acara selanjutnya yang merupakan acara inti, adalah pemaparan materi tentang masa pandemi COVID-19 dipandang dari segi kesehatan mental. Sebagai suatu masa baru yang merupakan situasi krisis bagi semua orang terutama petugas kesehatan, masa pandemi COVID-19 adalah suatu bencana non alam yang dapat menyebabkan dampak langsung terhadap kesehatan mental seseorang, berupa adanya kekhawatiran terkait kelangsungan hidup (takut tertular, takut mengalami gejala yang berat dan tidak dapat disembuhkan), dampak emosional akibat pengalaman traumatis (bisa jadi saat menangani pasien COVID-19, serta adanya kecemasan terkait keutuhan keluarga dan ikatan sosial. Situasi krisis adalah suatu kejadian yang sifatnya mendadak, tidak diperkirakan sebelumnya, umumnya membahayakan, dan menuntut aksi pertolongan sesegera mungkin. Saat ini sebetulnya kita sudah terlepas dari situasi krisis tersebut, tetapi terjadi perubahan yang menetap dalam kehidupan, sehingga akhirnya kita perlu beradaptasi dengan cara kehidupan yang baru. Misalnya kita tetap perlu melindungi diri selama bertugas dengan APD yang sesuai, waspada akan bahaya penularan COVID-19, menjaga imunitas tubuh, dan cara kehidupan yang komunal mutlak perlu dihindari.

Terkait kondisi kesehatan mental yang juga perlu kita jaga karena dapat menimbulkan gangguan selama adanya perubahan pola hidup dan dapat mengganggu kesehatan fisik juga, perlu ada upaya-upaya untuk selalu menjaga kondisi kesehatan mental pribadi. Peserta dipaparkan tentang pentingnya memberi dukungan psikologis dan self empowerment pada diri sendiri maupun kepada orang-orang di sekelilingnya yang ia ketahui, bahkan dapat melakukannya pada pasien yang sedang dirawat. Dukungan psikologis dan self empowerment menggunakan pendekatan cara

Capacitar, yang dapat digunakan sewaktu-waktu saat merasa lelah, bingung, cemas, atau merasa tertekan. Pendekatan ini dapat dilakukan untuk diri sendiri, maupun diajarkan kepada orang-orang di sekeliling kita. Yang menjadi tantangan adalah memadukan pendekatan ini dalam kehidupan sehari-hari kita sampai menjadi kebiasaan dan dapat otomatis dilakukan saat kita merasa lelah, bingung, atau merasa tertekan. Berikut adalah beberapa langkah pendekatan cara Capacitar :

1. Latihan pernafasan

Nafas adalah sumber kehidupan yang berfungsi untuk mengalirkan energi segar kedalam jaringan dan sel tubuh kita. Saat kita menghembuskan nafas, ketegangan dan toksin yang berkumpul di badan dapat terlepas keluar. Pola nafas berubah sejalan dengan perubahan perasaan, maka demikian sebaliknya, dengan mengubah cara kita bernafas, kita dapat mengubah perasaan dan kondisi fisik kita. Latihan pernafasan yang dianjurkan adalah pernafasan perut.

2. Gerakan Tai Chi

Empat gerakan dasar tai chi berikut berguna untuk melepaskan ketegangan dan kesakitan, menajamkan pikiran, dan menenangkan jiwa di saat susah. Gerakan ini dapat dilakukan di pagi hari, yang terdiri atas: gerakan goyang berirama, gerakan pancuran cahaya, gerakan membuka diri untuk menerima, dan gerakan terbang di udara.

3. Pegangan jari untuk mengendalikan emosi

Di setiap jari kita ada saluran atau meridian aliran energi yang berhubungan dengan organ tubuh dan emosi yang bersangkutan. Perasaan yang sangat kuat atau luar biasa bisa menyumbat atau menghambat aliran energi, yang mengakibatkan rasa sakit atau perasaan sesak di tubuh kita. Caranya, peganglah tiap jari satu persatu, dengan tangan yang lain selama 2-5 menit. Tarik nafas yang dalam, rasakan perasaan kuat atau perasaan yang mengganggu di dalam diri anda. Hembuskan nafasa secara perlahan dan lepaskan. Bayangkan perasaan-perasaan itu mengalir keluar dari ujung jari dan masuk ke dalam bumi.

4. Teknik mengetuk, suatu teknik untuk kebebasan emosional

Mengetuk atau menekan titik akupressur yang berhubungan dengan saluran atau meridian dimana energi mengalir ini dapat membantu membuka sumbatan energi tersebut dan mendukung aliran energi yang baik di dalam tubuh, mental, dan

emosi. Tarik nafas dalam-dalam, ketuklah dengan 2 jari (telunjuk dan tengah) tangan kanan dan kiri bersama-sama pada titik-titik akupresur sebanyak 7-9 kali di titik dimana kedua alis dimulai; titik dimana alis berakhir, di samping sudut luar mata; titik dibawah kedua bola mata, pada tulang pipi; titik dibawah hidung (lakukan dengan satu tangan saja); titik dibawah mulut, pada dagu (gunakan satu tangan saja); titik 10 cm dibawah kedua ketiak; titik dibawah tulang leher, pada kedua sisi tulang dada.

5. Pemegangan

Pemegangan yang dilakukan adalah sangat ringan, tanpa tekanan, dan jika ada orang yang tidak suka dipegang karena trauma yang dialaminya, pemegangan ini dapat dilakukan di energi yang melingkupi badannya (tanpa menyentuh badan orang itu). Pemegangan dilakukan di area kepala (satu tangan di atas dahi, tangan yang lain di bagian bawah kepala), di area ubun-ubun (kedua ibu jari bertemu dan diletakkan pada tengah ubun-ubun, ujung-ujung jari diletakkan dengan lembut di bagian atas dahi), dan di bahu (kedua tangan diletakkan secara lembut di atas kedua bahu, tempat di badan yang berhubungan dengan kecemasan dan beban dalam hidup).

6. Pijatan kepala, leher, bahu

Titik-titik pijatan berpasangan, meliputi: kurang lebih 2,5 cm dibawah tungkai bahu (bagian luar) dimana lengan bertemu dengan bagian badan; diatas bagian dalam tulang belikat, kira-kira 5 cm dari tulang punggung; di atas bahu di pangkal bawah leher (otot trapezius); di kedua sisi otot bagian tengah leher; di kedua lekukan yang terletak di sisi bagian bawah kepala; dan di puncak kepala atau ubun-ubun.

7. Pain drain (pengurasan rasa nyeri)

Letakkan telapak tangan kiri di bagian tubuh anda yang terasa tidak nyaman lalu hadapkan telapak tangan ke bawah, menjauh dari tubuh. Bayangkan semua rasa tidak nyaman ditarik/disedot oleh jari dan telapak tangan kiri dan dikembalikan ke bumi oleh jari dan telapak tangan kanan. Proses ini dapat lebih efektif jika kita dapat membayangkan bahwa jari dan telapak tangan kanan mampu memompa keluar semua ketidaknyamanan dari titik yang ada di jari dan telapak tangan kiri.

Letakkan telapak tangan kanan di bagian tubuh anda yang terasa tidak nyaman dan angkat telapak tangan kiri ke atas kepala menghadap ke atas untuk membawa masuk energi dari universal.

8. Pal dan Gum

Teknik Pal dan Gum terdiri dari 8 gerakan peregangan yang bertujuan untuk meredakan ketegangan, keseimbangan, dan membawa energi pada tubuh. Delapan gerakan tersebut meliputi: *upholding the heavens, opening the bow, touching heaven and earth, looking behind you, swinging the truck and head, stretching backwards, stretching the legs and toes, punch with fists*, dan akhirnya diakhiri dengan berteriak sekuatnya untuk melepaskan ketegangan yang terpendam. Setelahnya, kita dapat rileks sejenak dengan menarik nafas panjang dan menikmati sensasi rileks untuk beberapa saat.

Keseluruhan siklus gerakan ini dapat diulang beberapa kali sesuai kebutuhan anda.

Pada acara terakhir yaitu penutup, dibuka sesi tanya jawab dan diskusi terhadap pengalaman yang dialami saat melakukan pelatihan. Dalam merawat penderita, Capacitar melibatkan pembangkitan dan penguatan dari diri untuk sembuh (*instinct to heal*), karena cara-cara ini mudah dipelajari dan bisa dipraktikkan sendiri untuk melepas ketegangan, menenangkan emosi, dan menjaga keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari yang sedang sulit dihadapi. Penyembuhan atau healing yang terjadi melalui pelepasan dari energi yang tersumbat dan menguatkan aliran alami dari energi ini. Dengan aliran energi yang sudah diperbaharui, seseorang akan kembali ke keadaan yang seimbang dan sejahtera.

Setelah pemberian materi selesai dan rehat ishoma, dimulai sesi diskusi dan latihan terhadap teknik-teknik yang diajarkan. Para peserta tampak antusias dan mengajukan banyak pertanyaan. Berikut adalah pertanyaan-pertanyaan yang sering diajukan :

1. Pertanyaan-pertanyaan terkait keluhan sulit tidur dan kecemasan, bagaimana cara mengatasinya.
2. Merasa burnout dengan beban tugas di tempat kerja sejak masa pandemi COVID-19.
3. Merasa burnout karena selain bekerja, juga harus memikirkan masa sekolah anak yang saat ini berlangsung di rumah dan dilakukan secara daring sehingga membutuhkan biaya tambahan.
4. Pertanyaan dan keluhan-keluhan lain yang personal dan tidak terkait COVID-19.

Kesimpulan

Banyak studi telah menyimpulkan bahwa kondisi fisik dan mental jelas terdampak setelah suatu kejadian bencana, seperti bencana non alam pandemi COVID-19 saat ini. Pada bencana saat ini, terutama dampak pada kondisi mental dialami oleh petugas kesehatan, yang mau tidak mau harus berhubungan baik secara langsung atau tidak langsung, dengan penyakit COVID-19. pada Petugas Kesehatan yang Melakukan Perawatan pada Pasien COVID-19 di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi NTB

Namun setiap manusia mempunyai naluri untuk sembuh, beradaptasi, dan menyesuaikan diri dengan situasi baru yang dapat dibangkitkan dengan cara-cara tertentu, dan yang paling mudah dan dapat dilakukan untuk diri sendiri dan banyak orang salah satunya adalah dengan pendekatan metode Capacitar.

Dengan metode berbasis self empowerment ini, manusia dikembalikan ke dalam kondisi kesejahteraan, yaitu kembali harmoni antara energi dari pusat energi tubuh, keseimbangan emosi, dan kondisi mental yang jernih. Pemberian materi dukungan psikologis dan self empowerment pada staf di Fakultas Kedokteran sebagai tenaga pengajar dan pendidik, adalah mengajarkan teknik-teknik sederhana yang dapat dengan mudah dipraktikkan kepada diri sendiri, mahasiswa maupun orang-orang terdekatnya, termasuk pasien-pasiennya dan tenaga kesehatan lain pada saat kondisi bencana, sehingga akan mempunyai dampak positif yang besar untuk penyembuhan kondisi mental banyak orang.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Universitas Mataram yang telah mendukung secara moral maupun material, dan pihak-pihak terkait yang senantiasa selalu memberikan dukungan dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Daftar Pustaka

Adler, B., Porter, M., Abraham, C., van Teijlingen, E. (2004). *Psychology and Sociology Applied to Medicine, ICT*, ed 2. Elsevier-Churchill Livingstone, Edinburgh. p 82-84.

- Clark, W.R. & Grunstein, M. (2004). *Are We Hardwired?: The Role of Genes in Human Behavior*. Oxford University Press. USA
- Deviyanti, I. (2020). *Menjaga Kesehatan Jiwa selama Pandemi COVID-19 dan Pengalaman Berbagai Negara*. Diunduh dari who.int/Indonesia
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Buku Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial pada Pandemi COVID-19*. Diunduh dari <https://covid19.go.id>
- IASC-MHPSS. (2020). *Catatan tentang Aspek Kesehatan Jiwa dan Psikososial Wabah COVID-19 versi 1.0*. Diunduh dari <http://www.inter-agencystandingcommittee.org>
- Morganstein, J., C. (2020). *The Role of Psychiatrists During The Coronavirus Outbreak*. Diunduh dari <http://www.psychiatrictimes.com>
- Sadock, V. A. (2009). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry*. 10th Ed. Williams and Wilkins : London. p 786-790.
- Sekretariat Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2020). *Press Release Sekretariat Daerah Nusa Tenggara Barat 3 Mei 2020*. Diunduh dari <https://corona.ntbprov.go.id>
- WHO. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. Catalog-in-Publication (CIP) data. CIP data are available at <http://apps.who.int/iris>
- WHO. (2020). *Mental Health and Psychosocial Consideration During COVID-19 Outbreak*. Diunduh dari <http://www.who.int>