

# Layanan Psikologis Dalam Rangka Penguatan Ketahanan Keluarga Menghadapi Pandemi Covid-19

Oleh: Siti Rohmah Nurhayati, Farida Harahap, Rita Eka Izzaty, Rosita Endang Kusmaryani Banyu Wicaksono

## ABSTRAK

Rumitnya penanganan covid-19 memaksa para pemimpin Negara menerapkan kebijakan ketat untuk memutus rantai penyebaran virus tersebut dengan social distancing serta physical distancing. Perubahan-perubahan yang sifatnya mendasar dialami oleh masyarakat, dan sebagian besar di antaranya tidak menyiapkan antisipasi untuk menghadapinya. Kondisi ini tentu saja berdampak serius baik pada tingkat individu, keluarga maupun masyarakat. Sebuah survey global tentang dampak psikologis dari covid-19 di Indonesia menunjukkan bahwa semua kelompok usia cenderung merasakan stress yang relatif tinggi akibat pandemi ini. Dalam skala rumah tangga, sebuah fakta yang mengejutkan muncul di China, yang menunjukkan bahwa perceraian di Negara tersebut cenderung meningkat. Meningkatnya tekanan sosial dan ekonomi akibat pandemi virus corona telah menyebabkan meningkatnya kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) pada wanita dan anak-anak perempuan. Melihat situasi tersebut, kiranya diperlukan sebuah layanan psikologis pada masyarakat untuk membantu mereka mengatasi tekanan yang dirasakan akibat adanya Covid-19. Ahli epidemiologi telah mewanti-wanti salah satu dampak yang paling kentara dari pandemi Covid-19 adalah kesehatan mental. Maka upaya bersama untuk prevensi dan promosi kesehatan mental perlu dilakukan untuk menekan tingginya angka permasalahan psikologis akibat Covid-19 di Indonesia pada umumnya serta di DIY pada khususnya. Upaya prevensi dan promosi ini dapat dilakukan dalam bentuk penguatan kapasitas individu maupun keluarga diperlukan agar mereka memiliki kemampuan dalam menghadapi situasi sulit sehingga dapat melewati masa pandemi dengan baik. Maka tim berencana untuk melakukan program promosi dan prevensi dengan a) Memberikan pengetahuan tentang strategi penguatan ketahanan keluarga menghadapi Covid-19; dan b) Memberikan layanan psikologis bagi masyarakat untuk membentuk dan menjaga keharmonisan di dalam rumah dengan membantu memberikan pemahaman lebih pada masyarakat serta berbagai hal yang sekiranya dapat dilakukan di rumah bersama keluarga. Pengukuran keberhasilan dilakukan dengan instrument pre-test dan post-test yang mengukur pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Hasil analisis menunjukkan terjadinya peningkatan skor dari pre-test ke post-test pada semua sub-program, baik psikoedukasi online maupun offline.

Kata Kunci: *Covid-19, Layanan Psikologis, Ketahanan Keluarga*