

Peningkatan Kesehatan Mental Masyarakat di Masa Pandemi COVID-19 melalui Psikoedukasi Online

Oleh: Kartika Nur Fathiyah, Tria Widyastuti, Farida Agus Setiawati, Rahmatika Kurnia Romadhani, & Yulia Ayriza

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 memengaruhi segala aspek kehidupan manusia. Adanya kebijakan menjaga jarak (*social distancing*), kebijakan bekerja dan belajar di rumah, serta pembatasan aktivitas skala besar memaksa individu untuk menyesuaikan diri. Belum lagi ketakutan terinfeksi COVID-19 yang belum ditemukan antivirusnya. Hal tersebut berimbas pada munculnya berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, panik, bingung, tidak berdaya, dan emosi negatif. Upaya untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat sangat diperlukan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melakukan peningkatan pemahaman melakkan swakelola diri menghadapi problem psikologis akibat COVID-19. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat yaitu warga Dusun Blotan di masa pandemic COVID-19 melalui psikoedukasi swakelola diri secara *online*. Untuk menguji efektivitas psikoedukasi, penelitian menggunakan desai *one-group pre and post-test design*. Sebanyak 31 subjek mengikuti kegiatan secara penuh. Efektivitas dilihat dari skor kecemasan, harapan hidup, dan emosi positif pada pengukuran *pre* dan *post-test*. Hasilnya menemukan bahwa psikoedukasi swakelola diri menghadapi problem psikologi selama pandemic mampu meningkatkan emosi positif secara signifikan ($t=-2.753$, $df=30$, dan $p<.05$). Adapun pada pengukuran kecemasan dan harapan hidup tidak mengalami perubahan signifikan karena skor kecemasan dan harapan hidup subjek sudah dalam kategori sedang.

Kata Kunci: *psikoedukasi, kesehatan mental, emosi positif, COVID-19, pre and post-test*