

PSIKOEDUKASI KETANGGUHAN KELUARGA MENGATASI MASALAH PSIKOSOSIAL DI MASA PANDEMI COVID-19

Nurul Mawaddah¹, Ike Prafita Sari², Atikah Fatmawati³, Ika Suhartanti⁴, Anndy Prasetya⁵,
Fitria Wahyu Ariyanti⁶, Mujiadi⁷, Ayunda Dwi Puspitarini⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Program Pendidikan Ners STIKES Majapahit

e-mail: mawaddah.ners@gmail.com

Abstrak

Situasi pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini telah mengubah tatanan kehidupan masyarakat untuk mengikuti adaptasi kebiasaan baru sehingga menimbulkan tantangan dalam keluarga. Masalah psikososial dapat muncul selama pandemi ini antara lain merasa kelelahan, rendah diri, ketidakmampuan mengatasi masalah baik diri sendiri maupun keluarga, timbulnya konflik dalam keluarga, kecemasan, gangguan panik dan depresi. Ketangguhan keluarga menjadi salah satu hal yang terpenting dalam menghadapi krisis pandemi ini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 4 bulan, yang dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan sampai dengan tahap evaluasi. Metode kegiatan dilakukan kombinasi antara kegiatan lapangan dan kegiatan daring karena dalam situasi krisis serta bersamaan dengan diterapkannya kebijakan PPKM Darurat Jawa-Bali. Media kegiatan ini meliputi leaflet, lembar kerja peserta serta zoom meeting. Hasil evaluasi menunjukkan 100% pengetahuan peserta meningkat dan 73% kemampuan peserta meningkat serta semua peserta telah memiliki plan of action untuk meningkatkan ketangguhan keluarga selama pandemi. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan ketangguhan keluarga menghadapi perubahan berbagai aspek kehidupan dengan mampu mengenali masalah kesehatan jiwa serta mampu mengatasinya secara mandiri ataupun datang ke petugas kesehatan yang ahli.

Kata kunci: Psikoedukasi, Ketangguhan Keluarga, Masalah Psikososial, Pandemi Covid-19

Abstract

The current situation of the Covid-19 pandemic has changed the order of people's lives to adapt to new habits, causing challenges in the family. Psychosocial problems that have emerged during this pandemic include feeling tired, low self-esteem, inability to cope with problems both self and family, the emergence of conflict in the family, anxiety, panic disorder and depression. Family resilience has become one of the most important things in dealing with this pandemic crisis. This community service activity has been carried out for 4 months, starting from the preparation stage, implementation stage to the evaluation stage. The method of activity has been a combination of field activities and online activities due to the crisis situation and in conjunction with the implementation of the Java-Bali Emergency PPKM policy. The media for this activity include leaflets, participant worksheets and zoom meetings. The evaluation results have shown that 100% of participants' knowledge has increased and 73% of participants' abilities have increased and all participants have had a plan of action to increase family resilience during the pandemic. It is hoped that this activity can increase the resilience of families to face changes in various aspects of life by being able to recognize mental health problems and be able to overcome them independently or come to an expert health worker.

Keywords: Psychoeducation, Family Resilience, Psychosocial Problems, Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merupakan masa yang penuh dengan krisis dan ketidakpastian. Situasi pandemi Covid-19 yang terjadi saat ini telah mengubah tatanan kehidupan masyarakat untuk mengikuti adaptasi kebiasaan baru. Pemberlakuan pembatasan aktifitas yang diterapkan menyebabkan sebagian besar masyarakat menghabiskan waktunya untuk berada di rumah, sehingga bekerja dan bersekolah dari rumah menimbulkan tantangan baru dalam keluarga. Berdasarkan hasil studi *Center for Public Mental Health* (2020), masalah terkait pengasuhan, ekonomi, penyesuaian belajar atau bekerja dari rumah, kehilangan, tinggal di rumah yang kecil, kesehatan,

ketersediaan jaringan internet yang memadai, dan konflik dalam keluarga merupakan bagian dari masalah yang dihadapi individu di masa pandemi ini. Beberapa masalah psikososial lain yang muncul selama pandemi ini antara lain adalah merasa kelelahan, rendah diri, ketidakmampuan mengatasi masalah baik diri sendiri maupun keluarga serta munculnya masalah lain seperti timbulnya konflik dalam keluarga, kecemasan, gangguan panik dan depresi (Marieta, dkk., 2020).

Upaya meningkatkan ketangguhan keluarga menjadi penting untuk dilaksanakan dalam rangka mengurangi atau mengatasi berbagai masalah yang terjadi selama pandemi Covid-19. Hal ini perlu dilakukan karena keluarga menjadi lingkungan sosial pertama yang mengajarkan berbagai aspek kehidupan serta menjadi pertahanan utama yang dapat menangkal berbagai pengaruh negatif dari dinamika sosial yang ada termasuk akibat pandemi Covid-19. Kehadiran keluarga dapat memberi sebuah kepastian dalam diri kita. Oleh karena itu, ketangguhan keluarga menjadi salah satu hal yang terpenting dalam menghadapi krisis pandemi ini.

Ketangguhan keluarga adalah kemampuan keluarga untuk melindungi diri dari berbagai ancaman kehidupan yang datang dari keluarga sendiri maupun dari luar keluarga seperti lingkungan, masyarakat dan negara; kemampuan beradaptasi terhadap kondisi yang senantiasa berubah secara dinamis serta memiliki sikap positif terhadap berbagai tantangan kehidupan keluarga (Cahyaningtyas, dkk., 2016). Semakin banyak kemampuan positif yang dapat dilakukan keluarga, maka semakin tangguh keluarga dalam menghadapi beragam kesulitan di masa krisis ini. Individu yang memiliki ketangguhan keluarga tinggi dapat memberi peran penting dalam menguatkan anggota keluarga yang lain.

Besarnya potensi keluarga menuju Keluarga Tangguh, maka program edukasi di masyarakat penting dilakukan untuk meningkatkan ketangguhan keluarga dan membantu keluarga mengatasi masalah psikososial yang terjadi akibat kondisi krisis ini. Program psikoedukasi keluarga merupakan program perawatan kesehatan jiwa keluarga dengan pendekatan yang bersifat edukatif. Tujuan psikoedukasi keluarga ini adalah meningkatkan pengetahuan keluarga tentang masalah kesehatan, mengajarkan tehknik yang dapat membantu keluarga mengetahui gejala-gejala penyimpangan perilaku serta meningkatkan dukungan bagi anggota keluarga lain (Kurniawan, dkk., 2020). Berdasarkan hasil studi Moreno-Peral, *et all.* (2017), program psikoedukasi merupakan salah satu bentuk prevensi yang terbukti efektif untuk mencegah dan mengurangi kecemasan masyarakat yang merupakan salah satu masalah kesehatan mental atau psikososial.

Program psikoedukasi yang diberikan dalam kegiatan masyarakat ini adalah Psikoedukasi Ketangguhan Keluarga dalam mengatasi masalah psikososial yang terjadi akibat pandemi Covid-19. Menuju keluarga yang tangguh di masa pandemi ini, perlu diawali dengan menguatkan ketangguhan personal terlebih dahulu yang selanjutnya dapat menguatkan anggota keluarga yang lain. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta tentang masalah kesehatan jiwa atau masalah psikososial serta meningkatkan kemampuan menghadapi beragam kesulitan di masa krisis sebagai dampak pandemi Covid-19 yang terjadi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 4 bulan (Juni s/d September 2021) di Wilayah Kerja Puskesmas Gayaman, Mojoanyar Mojokerto, dengan menggunakan metode kegiatan kombinasi antara kegiatan lapangan (*offline*) dan kegiatan daring (*online*) karena dalam situasi krisis pandemi Covid-19. Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak 60 keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini meliputi aktifitas kegiatan perijinan kegiatan yang ditujukan kepada Puskesmas dan Desa sasaran serta menyiapkan instrument kegiatan

2. Tahap Pelaksanaan

a. Sosialisasi program psikoedukasi ketangguhan keluarga

Pada sesi ini setelah peserta diberikan penjelasan kegiatan dan *informed consent*, peserta menyepakati kontrak program psikoedukasi keluarga, dan peserta mengetahui tujuan program psikoedukasi keluarga. Media yang digunakan adalah *leaflet* dan lembar *informed consent*. Kegiatan ini dilakukan secara individu dengan metode *offline* dirumah masing-masing peserta dengan menerapkan protokol kesehatan pencegahan penularan Covid-19.

- b. Mengidentifikasi masalah psikososial yang dialami keluarga
Pada sesi ini peserta menyampaikan pengalaman yang dihadapi selama pandemi Covid-19, serta menyampaikan keinginan dan harapannya selama mengikuti program psikoedukasi ketangguhan keluarga. Media yang digunakan adalah lembar kerja untuk peserta kegiatan. Kegiatan ini dilakukan secara individu dengan metode *offline* dirumah masing-masing peserta dengan menerapkan protokol Kesehatan pencegahan penularan covid-19.
 - c. Pemberian Psikoedukasi tentang pengenalan masalah kesehatan jiwa dan psikososial
Pada sesi ini tujuannya adalah peserta mampu berbagi pengalaman tentang masalah kesehatan mental yang dialami peserta atau anggota keluarga selama pandemi Covid-19, serta tindakan yang dilakukan untuk mengatasinya. Kegiatan ini dilakukan secara *online* dengan menggunakan media lembar kerja peserta kegiatan serta *zoom meeting*. Metode kegiatan psikoedukasi ini meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab dan *sharing session*.
 - d. Pemberian Psikoedukasi tentang cara meningkatkan ketangguhan keluarga di masa pandemi Covid-19
Pada sesi ini tujuannya adalah peserta memahami cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan ketangguhan keluarga serta dapat melakukan komunikasi yang baik dengan anggota keluarga yang lain agar dapat berbagi peran menjadi keluarga yang tangguh.. Kegiatan ini dilakukan secara *online* dengan menggunakan media lembar kerja peserta kegiatan serta *zoom meeting*. Metode kegiatan psikoedukasi ini meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab dan *sharing session*.
3. Tahap evaluasi
Pada tahap ini dilakukan evaluasi terhadap pengetahuan peserta tentang masalah kesehatan psikososial yang dialami selama pandemi, kemampuan mengatasi masalah psikososial serta *plan of action* peserta dalam meningkatkan ketangguhan keluarga selama masa pandemi Covid-19. Media yang digunakan adalah lembar kerja untuk peserta kegiatan. Kegiatan ini dilakukan secara individu dengan metode *offline* dirumah masing-masing peserta dengan menerapkan protokol kesehatan pencegahan penularan Covid-19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan melakukan perijinan kegiatan di Puskesmas, kemudian dilanjutkan melakukan perijinan di Desa sekitar Institusi STIKES Majapahit dan juga merupakan wilayah tempat tinggal sementara (kost) mahasiswa. Setelah mendapatkan ijin, tim pengabdian menyusun media sosialisasi program psikoedukasi, lembar kerja untuk peserta kegiatan, membuat *power point* materi psikoedukasi serta melakukan kontrak waktu kegiatan dengan peserta atau keluarga.

Pada tahap ini tim pengabdian juga melakukan kegiatan koordinasi dengan semua tim pengabdian yang dilakukan dengan media *zoom meeting* tentang teknis kegiatan serta pembekalan materi PPI (Pencegahan dan Pengendalian Infeksi Covid-19) di masyarakat. Hal ini disebabkan karena masa kegiatan pengabdian masyarakat ini, yaitu bulan Juni s/d September 2021, terjadi kenaikan lonjakan kasus Covid-19 di Indonesia karena menyebarnya varian baru kasus covid-19 yaitu varian Alpha, Beta dan Delta yang penularannya lebih cepat. Berdasarkan data Satgas Covid pada bulan Juni 2021 terdapat lonjakan kasus terutama bulan Juni 2021 dengan rata-rata 11.000 kasus setiap harinya, dan kasus semakin meningkat pada akhir bulan Juni mencapai 21.095 kasus. Sehingga pada masa ini diberlakukan kebijakan PPKM Darurat dan disiplin protokol Kesehatan (Tanjung & Saleh, 2021).

B. Tahap Pelaksanaan

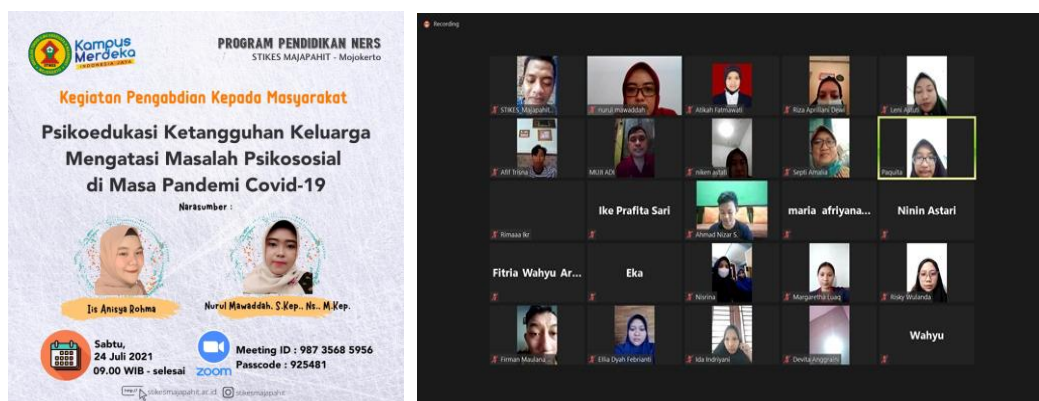
Tahap selanjutnya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melaksanakan kegiatan sebagaimana yang telah disusun dalam tahap persiapan. Metode kegiatan pada tahap ini dilakukan kombinasi antara kegiatan lapangan (*offline*) dan kegiatan daring (*online*) karena dalam situasi krisis pandemi Covid-19 dan bersamaan dengan diterapkannya kebijakan PPKM Darurat Jawa-Bali (Setkab RI, 2021). Kegiatan ini dimulai dari melakukan sosialisasi program psikoedukasi ketangguhan keluarga sekaligus melakukan *informed consent* kesediaan peserta dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini. Setelah peserta bersedia maka

selanjutnya dilakukan identifikasi masalah psikososial yang dialami keluarga selama pandemi Covid-19, serta menyampaikan keinginan dan harapannya selama mengikuti program psikoedukasi ketangguhan keluarga. Kegiatan ini dilakukan dengan metode *offline* datang kerumah masing-masing peserta dengan menerapkan protokol kesehatan pencegahan penularan Covid-19, serta secara *online* dengan media *video call* serta *chat WhatsApp* bagi peserta yang tidak bersedia dikunjungi. Hasil identifikasi masalah psikososial serta harapan terhadap program psikoedukasi ini dicatat pada lembar kerja peserta/keluarga yang dibagikan.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi, *informed consent* dan Identifikasi masalah psikososial yang dilakukan secara *offline*

Tahap selanjutnya dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyampaian materi Psikoedukasi yang dilakukan dengan media *zoom meeting*. Materi pertama adalah “Pengenalan masalah kesehatan jiwa dan psikososial” yang disampaikan oleh Kak Iis Anisya Rohmah, mahasiswa semester 7 Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit, dimana saat yang sama sedang melaksanakan Praktik Komunitas di Wilayah Kerja Puskesmas Gayaman. Materi kedua “Cara meningkatkan ketangguhan keluarga di masa pandemi Covid-19” disampaikan oleh Ibu Nurul Mawaddah, S.Kep.Ns., M.Kep., Dosen Pengajar Keperawatan Jiwa pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan serta selaku ketua tim kegiatan pengabdian masyarakat ini. Masing-masing materi disampaikan dengan durasi waktu 60 menit, yang dilanjutkan dengan diskusi tanya jawab, kuis serta *doorprize* bagi peserta yang bertanya.



Gambar 2. Penyampaian materi yang dilakukan secara *online* dengan media *zoom meeting*

C. Tahap Evaluasi

Tahap kegiatan selanjutnya dalam pengabdian masyarakat ini adalah melakukan evaluasi setelah pemberian materi Psikoedukasi Ketangguhan Keluarga di Masa Pandemi Covid-19. Evaluasi yang diukur meliputi indikator pengetahuan peserta tentang masalah kesehatan psikososial yang dialami selama pandemi, kemampuan peserta dalam mengatasi

masalah psikososial serta *plan of action* peserta dalam meningkatkan ketangguhan keluarga selama masa pandemi Covid-19 yang ditulis peserta pada lembar kerja kegiatan. Kegiatan ini dilakukan secara individu dengan metode *offline* dirumah masing-masing peserta dengan menerapkan protokol kesehatan pencegahan penularan covid-19. Evaluasi dilakukan setiap 1 minggu sekali sebanyak 4 kali, yang dimulai dari 1 minggu sampai minggu ke 4 setelah pemberian materi.

Hasil evaluasi pengetahuan menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) mampu menjelaskan kembali tentang apa itu masalah kesehatan jiwa dan psikososial serta mampu menjelaskan tentang cara untuk meningkatkan ketangguhan keluarga dan mengatasi masalah psikososial yang dialami.

Evaluasi kemampuan peserta menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (73%) telah melakukan upaya meningkatkan ketangguhan bersama keluarga, yang dibuktikan dengan lembar kerja kegiatan peningkatan ketangguhan keluarga yang telah terisi. Peserta menuliskan di lembar kerja masalah psikososial yang muncul serta menuliskan upaya mengatasi masalah psikososial tersebut secara mandiri dirumah. Hasil evaluasi ini sesuai dengan hasil studi Notoatmodjo (2010), bahwa perilaku akan bersifat *long lasting* jika perilaku tersebut dilakukan dengan proses dan didasari oleh pengetahuan serta kesadaran yang positif, tetapi perilaku akan bersifat sementara atau tidak akan berlangsung lama jika tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran.

Sebanyak 27% peserta belum mengisi lembar kerja dengan benar serta mengungkapkan tidak dapat menangani masalah psikososial yang muncul, sehingga saat kunjungan tim pengabdian melakukan identifikasi masalah psikososial peserta serta membantu menuliskan pada lembar kerja kegiatan, dan membantu mengidentifikasi upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah yang muncul serta membantu menuliskannya pada lembar kerja kegiatan peserta. Hal ini dilakukan oleh tim pengabdian karena sesuai dengan tujuan dari program Psikoedukasi Keluarga, yaitu meningkatkan pencapaian pengetahuan keluarga tentang masalah Kesehatan keluarga, mengajarkan keluarga serta mendukung kekuatan keluarga (Kurniawan, dkk., 2020).

Evaluasi pengetahuan dan kemampuan peserta ini dilakukan sebanyak 4 kali kunjungan. Selanjutnya diakhir kegiatan tim pengabdian membantu peserta untuk membuat *plan of action* dalam meningkatkan ketangguhan keluarga selama masa pandemi Covid-19 yang dapat dilakukan secara mandiri bersama keluarga.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 4 bulan, yang dimulai dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan sampai dengan tahap evaluasi. Tahap persiapan melakukan perijinan, koordinasi dan instrumen kegiatan. Tahap pelaksanaan meliputi sosialisasi program, *informed consent*, identifikasi masalah serta penyampaian materi pengenalan kesehatan jiwa dan psikososial serta cara meningkatkan ketangguhan keluarga selama pandemi. Tahap evaluasi meliputi evaluasi pengetahuan, kemampuan serta *plan of action* peserta kegiatan. Hasil evaluasi akhir kegiatan menunjukkan bahwa 100% pengetahuan peserta meningkat dan 73% kemampuan peserta meningkat serta semua peserta telah memiliki *plan of action* untuk meningkatkan ketangguhan keluarga selama pandemi. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan jiwa peserta dan keluarga khususnya serta masyarakat pada umumnya, mampu mengenali masalah kesehatan jiwa serta mampu mengatasi masalah kesehatan jiwa secara mandiri ataupun tidak malu dan tidak ragu datang ke petugas kesehatan yang ahli. Dengan demikian keluarga tersebut dapat dikatakan sebagai keluarga yang tangguh dalam menghadapi perubahan semua aspek kehidupan yang tidak hanya tangguh di masa pandemi tapi keluarga yang tangguh menghadapi situasi krisis apapun dalam kehidupan.

SARAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat lebih lanjut hendaknya menggunakan pendekatan metode secara *offline* agar dapat menggali aspek psikososial dan melatih kemampuan peserta kegiatan dengan maksimal, selain itu perlu juga dilakukan secara kelompok sehingga dapat membuat masing-masing responden merasa nyaman, mampu mengekspresikan pikiran dan

perasaan mereka, serta berbagi pengalaman dan saling membantu untuk menyelesaikan masalah yang dialami.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, diantaranya : Program Studi Pendidikan Ners yang telah memberikan dukungan finansialnya, Kepala Puskesmas Gayaman dan Desa tempat tinggal keluarga yang sudah memberikan ijin pelaksanaan kegiatan ini meskipun dalam situasi penerapan PPKM Darurat Covid-19, Tokoh masyarakat setempat serta semua pihak yang membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaningtyas, A., dkk. (2016). *Pembangunan Ketahanan Keluarga*. Jakarta : Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Center for Public Mental Health. (2020). *Live Webex Session: Family Strengthening in Crisis Situation*. Sleman, Yogyakarta, Indonesia.
- Kurniawan, D., Kumalasari, G., Fahrany, F. (2020). *Keperawatan Jiwa Keluarga : Terapi Psikoedukasi Keluarga ODGJ*. Batu : Literasi Nusantara.
- Marieta, J. R., dkk. (2020). *Panduan Kesehatan Jiwa pada Masa Pandemi Covid-19 : Peran Keluarga sebagai Pendukung Utama*. Jakarta : Satuan Tugas penanganan Covid-19
- Moreno-Peral, P., Conejo-Ceron, S., Rubio-Valera, M., Fernandez, A., Navas-Campana, D., & Rodriguez-Morejon, A. J. (2017). Effectiveness of psychological and/ or educational interventions in the prevention of anxiety. *JAMA Psychiatry*, 74(10)(1021), E1-E9. doi:10.1001/jamapsychiatry.2017.2509
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Setkab RI. 2021. Instruksi Menteri Dalam Negeri (Inmendagri) Nomor 15 Tahun 2021. <https://setkab.go.id/mendagri-terbitkan-instruksi-tentang-ppkm-darurat-jawa-bali/>.
- Tanjung, E. & Saleh, U.H. (2021, Juni). Covid-19 di Indonesia Menggila, Ini data Lonjakan Kasus Sepanjang Bulan Juni. <https://www.suara.com/news/2021/06/27/003810/covid-19-di-indonesia-menggila-ini-data-lonjakan-kasus-sepanjang-bulan-juni>. Diunduh pada tanggal 3 Juli 2021.