

Periode : Semester Ganjil
Tahun : 2020/2021
Skema Pengabdian : Abdimas Insidental
Tema RIP Penelitian : Pembangunan Manusia dan Daya Saing Bangsa (*Human Development & Competitiveness*)

**LAPORAN
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**

“Psikologi Keluarga Menghadapi Pandemi Covid-19”



Oleh :

Mariyana Widiastuti, M.Psi., Psikolog (0316038602)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2020**

Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal

Halaman Pengesahan Proposal

Program Penelitian Universitas Esa Unggul

1. Judul Kegiatan Penelitian : Psikologi Keluarga Menghadapi Pandemi Covid-19
2. Nama Mitra Sasaran : Mahasiswa Universitas Esa Unggul
3. Ketua Tim :
 - a. Nama : Mariyana Widiastuti, M.Psi., Psikolog
 - b. NIDN : 0316038602
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Fakultas/Prodi : Psikologi
 - e. Bidang Keahlian : Psikolog Klinis
 - f. Telepon : 081804253878
 - g. Email : mariyana.widiastuti@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 1 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 1 orang
6. Lokasi Mitra Kegiatan :

Alamat : Media Sosial BEMU UEU
Jalan Arjuna Utara No.9, Kebon Jeruk

Kota : Jakarta Barat
Propinsi : DKI Jakarta
7. Periode/Waktu Kegiatan : Agustus 2020
8. Usulan Anggaran :
 - a. Dana Internal UEU : Rp 500.000,00
 - b. Sumber Dana Lain : -

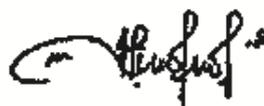
Jakarta, 25 Januari 2021

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Esa Unggul



Dra. Sulis Mariyanti, Psi., M.Si
NIDN : 0319036701

Pengusul,
Ketua Tim Pelaksana,



Mariyana Widiastuti, M.Psi., Psi
NIDN : 0316038602

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Erry Yudha Mulyani, S.Gz., M.Sc
NIK : 209100388

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Perkembangan virus corona (Covid-19) yang terjadi di Indonesia kian meresahkan. Jumlah kasus per hari menunjukkan angka yang semakin meningkat. Tidak dipungkiri bahwa hal ini berdampak bagi kehidupan masyarakat di seluruh Indonesia di berbagai aspek. Tidak terkecuali keluarga sebagai bagian terkecil dari masyarakat juga terkena dampaknya. Mahasiswa sebagai bagian dari keluarga pada khususnya dan masyarakat luas pada umumnya, diharapkan dapat memberikan pengaruh positif bagi keluarga dalam menghadapi pandemi Covid-19 sesuai dengan kemampuannya.

2. Permasalahan

Adanya pandemi Covid-19 yang terjadi di seluruh dunia, tak terkecuali Indonesia membawa dampak di berbagai sektor seperti ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan sebagainya. Karena perkembangan dan penyebaran virus yang begitu cepat, WHO pun kemudian menyatakan status Covid-19 sebagai pandemi atau epidemi global sehingga perlu penerapan dan pencegahan penyebaran virus secara masif. Hal ini terbukti dengan diterapkannya beberapa aturan di berbagai negara termasuk di Indonesia, yakni penggunaan masker, hand sanitizer, disinfektan, cuci tangan yang teratur, dan pemberlakuan *physical distancing*. Kehadiran wabah pandemi Covid-19 tentunya banyak memberikan dampak dan pengaruh yang tidak biasa pada kehidupan masyarakat. Bukan hanya dampak yang terjadi pada kesehatan fisik, namun kondisi psikologis individu dan masyarakat pun ikut terpengaruh juga. Seperti yang dikatakan oleh Brook, dkk (dalam Setyaningrum dan Yanuarita, 2020) bahwa ada beberapa dampak psikologi ketika pandemi yang terjadi dan dirasakan oleh masyarakat yakni gangguan stres pascatrauma (*post traumatic stress*

disorder), kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan afeksi, insomnia, dan merasa diri tidak berdaya.

3. Tujuan

Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada mahasiswa Universitas Esa Unggul pada khususnya dan masyarakat luas pada umumnya mengenai hal-hal yang dapat dilakukan dalam menghadapi pandemi Covid-19 di lingkungan keluarga.

4. Manfaat

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini diantaranya:

- a. Secara teoritis, menyumbang wawasan baru mengenai ilmu psikologi keluarga dan psikologi klinis yang berkaitan dengan pandemi Covid-19.
- b. Secara praktis, pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan wawasan dan kesadaran mahasiswa maupun masyarakat luas dalam menghadapi pandemi Covid-19 dengan program psikoedukasi melalui media sosial.

5. Pelaksanaan

Psikoedukasi dilakukan melalui media sosial “*Live Instagram*” milik Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Esa Unggul (BEMU Esa Unggul) pada Hari Sabtu, tanggal 8 Agustus 2020 pukul 16.00-16.45 WIB. Metode yang digunakan dalam program ini adalah *talkshow* dan diskusi tanya jawab dengan para peserta.

MATERI PSIKOEDUKASI

“PSIKOLOGI KELUARGA MENGHADAPI PANDEMI COVID-19”

Psikologi keluarga tidak memiliki definisi khusus dan merupakan gabungan definisi dari psikologi dan keluarga. Psikologi sendiri berkaitan dengan interaksi atau menjalin hubungan dengan orang lain secara sosial dengan memperhatikan pola pikir dan tingkah lakunya. Maka psikologi sendiri akan selalu terlibat di setiap interaksi manusia baik itu dalam lingkungan sosial, keluarga maupun diri sendiri.

Keluarga dalam Prespektif Psikologi

Psikologi memiliki arti keilmuan yang mempelajari tentang jiwa. Keluarga merupakan sekelompok orang yang memiliki hubungan darah satu dengan yang lainnya. Menurut *Hill*, keluarga diartikan sebagai suatu rumah tangga dengan hubungan darah atau perkawinan dan sebagai tempat yang terselenggaranya fungsi fungsi ekspresif keluarga bagi individu individu di dalamnya. Menurut *Burgess* dan *Locke*, keluarga adalah sekelompok individu yang terikat oleh perkawinan atau darah yang memiliki struktur syah, ibu, aak perempuan, anak laki- laki, dan lainnya serta memiliki kebudayaan untuk dipertahankan.

Dari kedua pernyataan definisi diatas, maka psikologi keluarga bisa diartikan sebagai suatu keilmuan yang mempelajari tentang kejiwaan dalam interaksi individu individu dalam sebuah jaringan ikatan darah atau perkawinan. Psikologi keluarga juga bisa diartikan sebagai keilmuan yang mempelajari kejiwaan dalam keluarga.

Perspektif Psikologi Keluarga

Perspektif psikologi keluarga merupakan pandangan tentang bagaimana psikologi keluarga ini diterapkan atau pengaruh yang diberikan terhadap keluarga

maupun individu di dalamnya. Beberapa hal berikut ini menarik tentang psikologi keluarga :

1. Psikologi keluarga merupakan ilmu yang menggabungkan antara psikologi dengan ilmu tentang keluarga. Keilmuan ini dipersatukan dengan definisi yang berbeda. Psikologi melihat seseorang dari segi kejiwaan dan tingkah lakunya dan keluarga merupakan objek yang dapat dipengaruhi secara psikologis. Psikologi keluarga dikenal sebagai bentuk intervensi psikologi dengan target keluarga, berupa terapi keluarga.
2. Keluarga merupakan tempat dimana pertama kali individu mendapatkan pendidikan, pengalaman interaksi, dan lainnya. Keluarga merupakan dasar dari terbentuknya karakteristik tertentu seorang individu.
3. Keluarga mampu mempengaruhi individu dengan kuat. Keluarga merupakan sebuah sistem yang sangat kuat dan selalu berperan dalam setiap tumbuh kembang individu. Hal ini dapat mengendalikan pembentukan individu dan karakteristiknya atau kepribadiannya.
4. Pemahaman bahwa keluarga merupakan sistem dimana setiap individu terlibat didalamnya. Keluarga membutuhkan sudut pandang sebagai suatu sistem. Setiap keluarga memiliki masing masing tujuan pencapaiannya. Cara berfikir sistem ini yang kemudian akan memperhitungkan masing masing individu didalamnya namun tetap menuju tujuan utama yang satu.
5. Sistem keluarga bisa mengalami perubahan apabila satu individu berubah. Individu dalam keluarga merupakan cerminan keluarga tersebut. Meskipun tidak semua perilaku individu merupakan apa yang diajarkan dalam aturan aturan yang di tetapkan dalam keluarga tersebut, namun adanya sikap positif atau negatif dari individu akan mempengaruhi seluruh keluarga tersebut. Misalnya, apabila ada keluarga yang baik, dan salah satu anaknya terjerat kasus narkoba. Keluarga yang biasanya sangat ramah, suka bersosialisasi, maka seketika bisa berubah menjadi tertutup, tidak sering bertemu orang, sering absen dalam pekerjaan, dan lainnya.

6. Pendekatan psikologis mencegah terjadinya gangguan psikologis dalam keluarga. Psikologis yang merupakan ilmu kejiwaan tentu memperhatikan tentang persepsi psikologis seseorang. Dalam keluarga pun juga dibutuhkan kesadaran akan perhatian terhadap hal ini. Jangan sampai aturan-aturan yang dibuat memberatkan salah satu individu dan memicu adanya stres permanen.

Peran Keluarga dalam Menghadapi Pandemi Covid-19

Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang memiliki pengaruh kuat terhadap perkembangan anggota keluarganya. Adanya hubungan keluarga yang baik, juga akan membantu para anggota keluarganya dalam menghadapi setiap problem yang ada, termasuk bidang kesehatan. Dalam bidang kesehatan, Keluarga dapat didefinisikan sebagai unit dasar dalam masyarakat yang dapat menimbulkan, mencegah, mengabaikan, memperbaiki dan mempengaruhi anggota keluarga untuk meningkatkan kualitas kesehatan keluarga. Dengan ungkapan lain, keluarga dapat diimplifikasikan sebagai konteks sosial primer dalam mempromosikan kesehatan dan pencegahan penyakit (Ashidiqie, 2020).

Fungsi keluarga menjadi modal yang sangat penting, karena keluarga merupakan unit dasar yang melaksanakan perawatan kesehatan untuk anggota keluarganya. Lebih lanjut, Friedman (dalam Ashidiqie, 2020) memaparkan salah satu fungsi keluarga yang berkaitan dengan kesehatan yaitu, fungsi perawatan kesehatan (*the health care function*). Fungsi ini bertujuan untuk mempertahankan keadaan kesehatan anggota keluarga, fungsi perawatan kesehatan ini bukan hanya fungsi esensial dan dasar dalam keluarga untuk mempertahankan status kesehatan anggota keluarga. Keluarga memberikan perawatan kesehatan yang bersifat preventif dan secara bersama-sama merawat anggota keluarga yang sakit.

Selain yang telah disebutkan di atas, bahwa peran keluarga lainnya adalah dibidang sosial kemasyarakatan, baik sebelum maupun selama pandemi Covid-19 memiliki kedudukan sebagai miniatur masyarakat dalam hubungannya dengan pemenuhan aspek dasar kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia perlu hidup bersama orang lain, saling bekerja sama

untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup...” (Rosmalawati dalam Santika, 2020). Kebutuhan dasar manusia ini semakin fundamental, karena Pemerintah telah menetapkan kebijakan *physical distancing* atau *social distancing* dan pembatasan aktivitas warganya di luar rumah. Selama diterapkannya *physical distancing* untuk mencegah penyebaran Covid-19 ini, banyak orang diharuskan terbiasa untuk melakukan sosialisasi atau interaksi terbatas, yaitu di dalam rumah saja. Jadi peran keluarga dalam situasi pandemi Covid-19 adalah mengganti fungsi sosial kemasyarakatan dalam pemenuhan kebutuhan sosial manusia sebagai makhluk sosial. Dalam kondisi seperti ini, tidak ada orang lain disekitar kita yang bisa diajak bercengkerama, selain anggota keluarga sendiri (Santika, 2020).

Dengan begitu, orang lain yang paling dekat ditengah pandemi Covid-19 adalah keluarga kita sendiri. Tetapi dengan berdiam diri atau mengisolasi diri di rumah, tentu menimbulkan kejenuhan dan kebosanan luar biasa bagi seluruh anggota keluarga. Sebenarnya beragam cara dapat dilakukan keluarga untuk menghilangkan perasaan bosan akibat kebijakan diam dirumah tersebut, seperti melakukan kontak secara tidak langsung melalui dunia maya. Namun terkadang, bagi beberapa orang meskipun sudah bertatap muka dengan kerabat atau keluarga secara virtual tetap saja terasa berbeda jika dibandingkan bertemu langsung dengan kerabat atau keluarga. Oleh karena itu, diperlukan interaksi sosial yang bermutu di dalam keluarga untuk membangun dan memperkuat keterikatan sesama anggotanya selama menghadapi wabah Covid-19. Apalagi masalah universal dalam semua keluarga adalah ada atau tidak adanya keterikatan yang aman di dalam keluarga (Jacobsen dalam Santika, 2020). Cara yang dapat dilakukan untuk membangun keterikatan dalam keluarga, seperti makan bersama secara rutin, bercengkerama mengenai pengalamannya masing-masing, bercanda gurau dan aktivitas kolektif lainnya (Santika, 2020).

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, S. S. D. & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stres pada Remaja saat Pandemi Covid-19 dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Unpad*, 7(2), 248-256. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2>
- Antara. (2020). Survei: 64.3 % Dari 1.522 Orang Cemas dan Depresi Karena Covid-19. <https://tirto.id/survei-643-dari-1522-orang-cemas-depresi-karena-covid-19-fgPG> (diakses pada 18 Oktober 2020).
- Ashidique, M. L. I. (2020). Peran Keluarga dalam Mencegah Corona Virus Disease 2019. *Salam, Jurnal Budaya Sosial & Syar'i*, 7(10), 911-922. Doi: 10.15408/sjsbs.v7i8.15411
- Kristiyani, V. & Khatimah, K. (2020). Pengetahuan Tentang Membangun Resiliensi Keluarga Ketika Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(4). ISSN: 2406-8365.
- Santika, I. G. N. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 127-137. <http://dx.doi.org/10.23887/jiis.v6i2.28437>
- Setyaningrum, W. & Yanuarita, H. A. (2020). Pengaruh Covid-19 terhadap Kesehatan Mental Masyarakat di Kota Malang. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(4), 550-556. p-ISSN: 2598-9944 e- ISSN: 2656-6753.
- WHO. (2020). Mental Health During Covid-19 Pandemic (diakses pada 17 Oktober 2020)



**BADAN EKSEKUTIF MAHASISWA
UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

Lantai 3 Gedung Ballroom Kemala
Jalan Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat
Telp: 081297149419 | Email: bemuesaunggul@gmail.com



Jakarta, 4 Agustus 2020

Nomor : 025/BEMU/VIII/2020
Lampiran : -
Perihal : **Permohonan Narasumber**

Kepada Yth.

Ibu Mariyana Widiastuti, M.Psi., Psikolog,

Di tempat

Dengan hormat,

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya kita masih diberi nikmat kesehatan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari.

Sehubungan dengan akan diadakannya kegiatan "**Edukasi Online BEMU**" oleh Badan Eksekutif Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang akan diselenggarakan pada:

Hari, tanggal : Sabtu, 8 Agustus 2020
Pukul : 16.00-16.45 WIB
Tempat : Media Sosial Instagram BEM UEU

Maka kami bermaksud mengajukan permohonan kepada Ibu untuk bisa berpartisipasi dalam kegiatan yang akan kami selenggarakan sebagai **Narasumber**.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasama Ibu kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,
Presiden Mahasiswa

Rachmat Efendi
NIM. 20160101231



SERTIFIKAT



Diberikan kepada

Mariyana Widiastuti, M.Psi., Psikolog

atas partisipasinya sebagai

NARASUMBER

Talkshow Edukasi:

"Psikologi Keluarga Menghadapi Pandemi COVID-19"

Jakarta, 8 Agustus 2020

Presiden Mahasiswa
Universitas Esa Unggul

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Rachmat Efendi", written over the BEM logo.

Rachmat Efendi
NIM. 2016-0101-231