

# Fakultas Psikologi UGM Sampaikan Rekomendasi Kebijakan Mitigasi Pandemi Covid-19

Monday, 10 Januari 2022 WIB, Oleh: Ika



Indonesia menghadapi pandemi Covid-19 selama dua tahun terakhir yang membawa dampak pada berbagai sektor kehidupan, mulai dari keluarga, sekolah, tempat kerja, hingga masyarakat. Berbagai upaya dan terobosan telah dilakukan pemerintah untuk meminimalkan dampak negatif dari pandemi seperti membuat kebijakan terkait kenormalan baru melalui berbagai regulasi dan aturan.

Kenormalan baru membawa angin segar dalam meredakan arus kasus Covid-19 di masyarakat. Melalui kebijakan protokol kesehatan yang ketat, pembatasan sosial dan wilayah, serta keberadaan satgas covid terbukti efektif mengatasi dampak dari penyebaran Covid-19. Namun, di sisi lain muncul sejumlah dampak negatif dari kenormalan baru. Beberapa studi menunjukkan dampak negatif ini melahirkan perilaku individu yang tidak sehat, seperti kecemasan, kemarahan, kesedihan, efikasi diri lemah, mudah tersulut emosi, kecanduan gadget semakin marak, dan lain-lain.

“Perilaku ini terjadi tidak hanya terjadi di lingkungan kecil keluarga dan interaksi personal, namun juga mencakup komunitas yang lebih besar seperti tempat kerja, sekolah, dan masyarakat umum,” ungkap Dosen Fakultas Psikologi UGM, Diana Setiyawati, Ph.D., Psikolog, dalam rilis yang diterima Senin (10/1).

Diana mengatakan belajar dari pandemi Flu Spanyol bayi-bayi yang dikandung dan dilahirkan pada masa pandemi ditemukan mengalami risiko kesehatan dan disabilitas yang lebih tinggi. Sebab, bayi-bayi tersebut melalui tahap perkembangan krusialnya ketika sistem kesehatan sedang difokuskan pada penanggulangan pandemi. Kondisi tersebut berimbas pada kurangnya perhatian terhadap aspek kesehatan dan sektor kehidupan lainnya.

Oleh karenanya, dalam situasi ini kajian psikologi menjadi penting untuk dilakukan secara mendalam dan cermat untuk memberikan masukan analisis situasi dan mitigasi dampak jangka menengah dan jangka panjang pandemi Covid-19. Sebagai langkah antisipasi, Diana dan tim dari Fakultas Psikologi UGM yaitu Indrayanti, Ph.D., Psikolog, Elga Andriana, M.Ed., Ph.D., Hanifah Nurul Fatimah, M.Sc., Haiyun Nisa, M.Psi., Psikolog, Harlina Nurtjahyanti, M.Psi., Psikolog, dan Annisa Reginasari, M.A., merumuskan rekomendasi kebijakan dalam sebuah policy brief.

Diana menyampaikan policy brief tersebut disusun dalam rangka peringatan ulang tahun ke-57 Fakultas Psikologi UGM untuk mendukung upaya mitigasi dampak menengah dan panjang dari pandemi Covid-19 yang masih berlangsung. Rekomendasi disusun menggunakan pendekatan rentang perkembangan manusia yang berinteraksi dengan tiga sektor penting dalam sistem sosial yaitu keluarga, sekolah, dan tempat kerja.

Rekomendasi kebijakan jangka menengah disusun untuk keluarga, pendidikan, tempat kerja dan masyarakat. Untuk keluarga, orang tua diharapkan memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhan pengasuhan lima tahun pertama maksimal bagi anak yang lahir di masa pandemi. Selain itu, juga memiliki keterampilan mendampingi anak dalam mengakses konten digital sehingga proses penggunaannya menjadi tepat sasaran.

Lalu, dalam sistem pendidikan perlu dilakukan penyusunan ragam kurikulum yang sesuai untuk metode pembelajaran jarak jauh, tatap muka maupun bauran antara keduanya. Hal ini tentunya perlu diimbangi dengan peningkatan kapasitas guru sehingga mampu merancang pembelajaran dengan tepat.

Berikutnya di tempat kerja penting untuk menyusun rancangan pedoman bekerja di era kenormalan baru. Salah satunya yang memuat peningkatan kapasitas kesiapan psikologis para pekerja dan implementasi kebijakan ramah keluarga. Hal tersebut perlu dilakukan untuk mewujudkan lingkungan kerja yang sehat dan tercapainya kesejahteraan psikologis para pekerja.

Selanjutnya pada tataran masyarakat umum. Perlu dilakukan identifikasi potensi antar generasi yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan jiwa seluruh komponen yang terlibat, baik anak, remaja, dewasa atau lansia agar menjadi lebih berdaya dalam menghadapi pandemi.

Sementara itu rekomendasi jangka panjang yang ditawarkan adalah melakukan penguatan sistem pelayanan kesehatan jiwa di layanan primer yaitu puskesmas. Disamping itu, juga penguatan sistem kesehatan jiwa berbasis sekolah. Tak kalah penting penguatan keluarga agar memiliki skill dan resiliensi dalam menghadapi berbagai tekanan dari pandemi Covid-19.

“Penyusunan program kebijakan dan strategi yang mendukung kebutuhan yang berbeda dari para pekerja dan adanya program mentoring psikologis sebagai upaya family learning bagi orang tua yang bekerja sehingga dapat berperan dengan maksimal,” tambahnya.

Penulis: Ika

---

## **Berita Terkait**

- [Pakar: Ekonomi Kembali Normal Bila Pandemi Berakhir](#)
- [Peluncuran Tenang Lapang](#)
- [Pandemi Berkepanjangan, UGM Siapkan Tim Psikolog](#)

- 
- [Tips Liburan Sekolah Seru dan Aman di Tengah Pandemi](#)
  - [Fakultas Biologi UGM Berdayakan Masyarakat Sleman di Masa Pandemi](#)