

## **EDUKASI PSIKOLOGI GAYA HIDUP SEHAT DAN KOMUNIKASI EFEKTIF DI KELUARGA PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Nurul Khasanah  
Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No. 9 Kebon Jeruk Jakarta  
nurul.khasanah@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*The covid-19 pandemic has had impact on society. The negative impact is increasing unemployment, increasing divorce, and increasing crime rates. However, the positive impact of Covid-19 pandemic is the longer duration of meetings and togetherness with family members, compare to before the Covid-19 pandemic. This happened because of the implementation of work from home and school from home policies. For this reason, effort should be made to support and strengthen family togetherness. This community service aims to increase understanding of healthy life style and effective communication in families during Covid-19 pandemic. The activity was carried out in October 2020 with the lecture method accompanied by discussion as well as a post test for participant. Participant's understanding of a healthy lifestyle and effective communication in the family is quite good. Most of the participants were satisfied with material presented.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, effective communication, family togetherness*

### **Abstrak**

Pandemi Covid-19 berdampak pada masyarakat. Dampak negatifnya adalah pengangguran bertambah, perceraian meningkat, dan angka kriminalitas meningkat. Namun, dampak positif dari pandemi Covid-19 adalah durasi pertemuan dan kebersamaan dengan anggota keluarga yang semakin lama, dibandingkan dengan sebelum pandemi Covid-19. Hal ini terjadi karena penerapan kebijakan *work form home* dan *school from home*. Untuk itu, perlu dilakukan usaha-usaha yang mendukung dan memperkuat kebersamaan keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai gaya hidup sehat dan komunikasi efektif di keluarga selama pandemi covid-19. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 secara daring dengan metode ceramah disertai diskusi serta adanya *post test* bagi para peserta. Pemahaman peserta mengenai gaya hidup sehat dan komunikasi efektif di keluarga tergolong baik. Sebagian besar peserta merasa puas dengan materi yang disampaikan.

**Kata kunci:** gaya hidup sehat, komunikasi efektif, kebersamaan keluarga

### **Pendahuluan**

Pandemi Covid-19 berdampak pada semua bidang dalam kehidupan. Pada bidang pendidikan, kesehatan, ekonomi, hukum, pariwisata, dan pada lembaga terkecil di masyarakat, yaitu keluarga. Berdasarkan data yang diperoleh dari portal media *online*, tercatat bahwa pengangguran meningkat yaitu bertambah 3,7 juta (Kompas.com, 28 Juli 2020). Angka perceraian di Pulau Jawa meningkat selama pandemi covid-19 (detiknews, 28 Agustus 2020). Angka kriminalitas di Jakarta meningkat sebanyak 10% selama pandemi covid-19 (Kompas.com, 7 April 2020). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pandemi covid-19 memberikan dampak negatif pada

berbagai aspek kehidupan. Di sisi lain, pandemi covid-19 juga memberikan dampak yang positif bagi keluarga yang memiliki frekuensi serta durasi yang sangat terbatas untuk bertemu dan beraktivitas bersama. Dengan diberlakukannya aktivitas kerja dan sekolah dari rumah atau yang lebih dikenal dengan istilah *work from home* (WFH), *school from home* (SFH) atau pembelajaran jarak jauh (PJJ), frekuensi dan durasi untuk bertemu dan beraktivitas bersama keluarga menjadi hal yang menonjol dibandingkan sebelum terjadi pandemi covid-19. Untuk itu, perlu dilakukan usaha-usaha yang dapat mendukung serta memperkuat kebersamaan keluarga selama pandemi covid-19.

Salah satu bentuk kegiatan yang dapat diberikan kepada peserta adalah memberikan penyuluhan dan diskusi. Penyuluhan yang diberikan harus mudah dipahami dengan cara memberikan contoh yang konkret. Oleh karena itu, peningkatan pemahaman mengenai gaya hidup sehat dan komunikasi efektif di keluarga mampu memperkuat kebersamaan keluarga selama masa pandemi covid-19.

### Metode Pelaksanaan

Untuk mengatasi masalah tersebut dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang disiapkan selama satu bulan dan dilaksanakan pada bulan Oktober 2020. Kegiatan tersebut meliputi, 1) penyusunan materi; 2) penyusunan evaluasi materi/*content*; 3) pelaksanaan kegiatan melalui *plat form zoom* secara daring; 4) evaluasi kegiatan; dan 5) penyusunan laporan akhir.

Secara rinci setiap kegiatan dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Edukasi Psikologi

Edukasi disampaikan dengan poin utama meliputi, gaya hidup sehat dan jenis-jenis gaya hidup sehat, komunikasi efektif di keluarga, berkomunikasi dengan pasangan, berkomunikasi dengan anak, dan ciri-ciri keluarga yang memiliki kebersamaan. Materi disampaikan dalam rentang waktu 10-15 menit. Diskusi dilakukan setelah presentasi.

#### 2) Edukasi Keluarga

Edukasi terkait keluarga berfokus pada bagaimana keluarga menerapkan gaya hidup sehat dan komunikasi efektif selama pandemi Covid-19. Materi ini juga berfokus mengatasi permasalahan keluarga yang menjadi hambatan menerapkan gaya hidup sehat dan komunikasi efektif. Diskusi dilakukan setelah presentasi dengan durasi waktu sekitar 30 menit.

#### 3) Evaluasi Kegiatan

Setelah edukasi oleh pembicara, peserta diberikan *posttest* untuk mengetahui apakah materi yang sudah disampaikan dapat dipahami oleh peserta. Selain itu, peserta diminta untuk menilai kepuasan terhadap keseluruhan kegiatan.

### Hasil dan Pembahasan

Hasil yang dicapai pada kegiatan ini dapat dilihat pada tabel 1. Peserta lebih banyak perempuan dengan daerah asal dari Jakarta,

Bekasi, Depok, Tangerang, Kota/Kabupaten di Jawa Barat, hingga Kota/Kabupaten di Sulawesi Selatan. Usia peserta antara 18 tahun hingga 61 tahun.

Tabel 1  
Karakteristik peserta kegiatan edukasi  
(n = 31)

| Karakteristik Peserta    | n (%)                           |
|--------------------------|---------------------------------|
| Jenis Kelamin, perempuan | 28 (90.3)                       |
| Domisili, luar Jakarta   | 22 (71.0)                       |
| Usia                     | 30.89 (18.18-61.5) <sup>a</sup> |

Dapat dilihat pada tabel 2, bahwa semua peserta dapat menjawab dengan tepat pertanyaan dengan topik mengenai gaya hidup sehat, kebersamaan keluarga, dan mendengarkan dengan penuh perhatian dan tenang. Selanjutnya, pada topik pertanyaan mengenai perbedaan komunikasi antara laki-laki dan perempuan, 97% peserta menjawab tepat, 3% menjawab tidak tepat. Sedangkan, pada pertanyaan dengan topik pernyataan secara lisan, 87,1% peserta menjawab tepat, dan 12,9% menjawab tidak tepat.

Tabel 2  
Hasil *post test* peserta kegiatan edukasi (n = 31)

| No. | Topik Pertanyaan                                    | Jawaban n (%) |             |
|-----|---|---------------|-------------|
|     |   | Tepat         | Tidak Tepat |
| 1   | Gaya hidup sehat                                    | 31 (100)      | 0 (0)       |
| 2   | Kebersamaan keluarga                                | 31 (100)      | 0 (0)       |
| 3   | Perbedaan komunikasi antara laki-laki dan perempuan | 30 (97)       | 1 (3)       |
| 4   | Pernyataan secara lisan                             | 27 (87,1)     | 4 (12,9)    |
| 5   | Mendengarkan dengan penuh perhatian dan tenang      | 31 (100)      | 0 (0)       |

Lebih dari separuh peserta menilai acara ini sangat menarik dan materi telah disampaikan dengan baik oleh pembicara. Selain itu, sebagian peserta sudah mendapatkan harapannya dan menilai keseluruhan acara telah

berjalan dengan baik. Terakhir, peserta juga menyatakan akan tertarik pada acara serupa jika diadakan kembali. Hasil *polling* tersebut secara rinci dapat dilihat pada tabel 3. Hasil tersebut juga disampaikan secara langsung pada akhir acara.

Tabel 3  
Tingkat Kepuasan Peserta terhadap Kegiatan berdasarkan *Polling*

| Pertanyaan                                 | Respon                    |
|--|---------------------------|
| Seberapa menarik kegiatan ini?             | 53% sangat menarik        |
| Apakah materi disampaikan dengan baik?     | 53% baik                  |
| Apakah harapannya sudah tercapai?          | 67% tercapai              |
| Penilaian keseluruhan terhadap acara       | 100% baik dan sangat baik |
| Jika ada acara serupa, tertarik mengikuti? | 100% tertarik             |



Gambar 1  
Penyampaian Materi Gaya Hidup Sehat dan Komunikasi Efektif di Keluarga

Pada gambar 1, pembicara menyampaikan materi mengenai salah satu gaya hidup sehat, yaitu makan bersama di keluarga, dengan manfaat sebagai berikut: 1) Meningkatkan perkembangan bahasa. Frekuensi makan bersama dihubungkan dengan perkembangan kosa kata (Beals & Snow, dalam Papalia & Martorell, 2020); meningkatkan keterampilan literasi (Snow & Beals, dalam Papalia & Martorell, 2020); & meningkatnya prestasi akademik (National Center on Addiction and Substance Abuse, dalam Papalia & Martorell, 2020); 2) Mengurangi risiko gangguan makan & obesitas. Keluarga yang makan bersama secara teratur meningkatkan

kebiasaan makan sehat & dilaporkan sedikit mengalami masalah makan (Neumark-Sztainer et.all, dalam Papalia & Martorell, 2020), sedikit obesitas (Gable, Chung, & Krull, dalam Papalia & Martorell, 2020). Keluarga tersebut banyak makan buah & sayur; 3) Mengurangi risiko penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Remaja yang makan secara teratur dengan keluarganya sedikit yang merokok atau marijuana & mengurangi risiko penyalahgunaan alkohol (National Center on Addiction and Substance Abuse, dalam Papalia & Martorell, 2020); 4) Meningkatkan kesadaran tradisi budaya. Partisipasi dalam makan bersama menjadikan anak memiliki kesempatan untuk belajar dan mengidentifikasi tradisi budaya (Larson, dalam Papalia & Martorell, 2020); 5) Sedikit terjadinya masalah emosional. Makan bersama sebagai sarana komunikasi positif antara anak-anak dengan orangtua. Menciptakan lingkungan di mana anak terikat, sedikit perilaku berisiko dan sedikit masalah emosional (Larson, dalam Papalia & Martorell, 2020).

Komunikasi didefinisikan sebagai pertukaran informasi untuk berbagai tujuan. Komunikasi yang efektif akan tercapai apabila pesan yang disampaikan diartikan dan ditanggapi dengan tepat baik komunikasi secara verbal (nada, aotasi, kefasihan, dan kecepatan bicara) maupun komunikasi non verbal (ekspresi wajah, kontak mata, *gesture*, postur, tampilan fisik, sentuhan) (Cherry, dalam Turnbull, Wersch, & Schaik, 2008).

Selanjutnya penyampaian materi mengenai komunikasi di keluarga. Komunikasi di keluarga antara orangtua dan anak tentu berbeda dengan komunikasi pada umumnya. Begitu juga halnya berbeda komunikasi antara ayah dan anak perempuan, ayah dengan anak laki-laki, ibu dengan anak perempuan, serta ibu dan anak laki-laki. Pada komunikasi dengan pasangan terdapat perbedaan antara komunikasi pada pria dan pada wanita. Pada pria *report talk*, dengan tujuan utama percakapan yaitu menyampaikan informasi. Sedangkan pada wanita *rapport talk*, yaitu berbicara untuk mencapai atau menguatkan intimasi atau saling terhubung (Tannen, dalam Lamanna, Riedmann, & Strahm, 2012). Komunikasi yang efektif berpengaruh pada kepuasan hubungan.

Berikutnya adalah penyampaian materi mengenai ciri-ciri keluarga yang memiliki

kebersamaan. Kebersamaan keluarga didefinisikan sebagai ikatan emosional antara pasangan dan anggota keluarga (Olson & Gorall, dalam Lamanna, Riedmann, & Strahm, 2012). Ada enam ciri yang menonjol dari keluarga dengan karakteristik keluarga yang memiliki kebersamaan menurut Stinnet (2008). Karakteristik tersebut adalah: 1) Anggota keluarga dapat mengekspresikan penghargaan satu sama lain secara verbal dan non verbal; 2) Anggota keluarga memiliki derajat komitmen yang tinggi; 3) Anggota keluarga mengatur jadwal personal supaya bisa melakukan suatu hal bersama-sama; 4) Dapat melihat hal yang positif dari suatu hal yang buruk; 5) Orientasi spiritual, dan 6) Memiliki pola komunikasi yang positif.

### Kesimpulan

Covid-19 berdampak pada semua aspek kehidupan, salah satunya pada keluarga. Selain dampak negatif yang ditimbulkan, ada dampak positif, yaitu durasi waktu yang lebih lama bersama keluarga karena adanya kebijakan *work from home* dan *school from home*. Untuk itu, perlu dilakukan usaha-usaha agar waktu bersama dengan keluarga menjadi efektif. Salah satunya adalah dengan gaya hidup sehat, dan komunikasi yang efektif untuk memperkuat kebersamaan keluarga. Memberikan edukasi psikologi merupakan salah satu media untuk menyampaikan informasi kepada publik, agar gaya hidup sehat, dan komunikasi efektif tetap dijalankan selama masa pandemi covid 19, sebagai salah satu cara dalam mendukung kebersamaan keluarga.

Sebagian besar peserta menilai bahwa kegiatan edukasi psikologi ini sangat menarik dan materi telah disampaikan dengan baik oleh pembicara. Selain itu, sebagian peserta sudah mendapatkan harapannya dan menilai keseluruhan acara telah berjalan dengan baik. Terakhir, peserta juga menyatakan akan tertarik pada acara serupa jika diadakan kembali.

### Daftar Pustaka

Brooks, J. B (2008). *The process of parenting* (7th ed.). New York: McGraw Hill.  
Lamanna, M. A., Riedmann, A., & Strahm, A. (2012). *Marriages, families, and relationships: Making choices in a diverse*

*society* (11th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.

Papalia, D. E., & Martorell, G. (2020). *Experience human development* (13th ed.). New York: McGrawHill.

Sarafino, E. P. & Smith, T. W (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* (7<sup>th</sup> ed.) Hoboken, NJ: John Wiley & Sons

Turnbull, T., Wersch, A., Schaik, P. A Review of parental involvement in sex education: The role for effective communication in british families. *Health education journal*. 67 (3). 2008. 182-195

<https://news.detik.com/berita/d-5150980/perceraian-di-pulau-jawa-meningkat-gegara-pandemi-covid-19> diambil pada 17 Oktober 2020

<https://megapolitan.kompas.com/read/2020/04/27/15420281/angka-kriminalitas-di-jakarta-meningkat-10-persen-selama-pandemi-covid-19> diambil pada 17 Oktober 2020

<https://money.kompas.com/read/2020/07/28/144900726/akibat-covid-19-jumlah-pengangguran-ri-bertambah-3-7-juta> diambil pada 17 Oktober 2020