

KATA SAMBUTAN

Assalamu'alaikum Wr Wb

Salam sehat dan sejahtera untuk kita semua,

Kesehatan dan kesejahteraan merupakan satu kondisi yang kita cita-citakan bersama. Pembangunan yang marak dilakukan di berbagai negara juga menasar pada tujuan peningkatan kesehatan dan kesejahteraan bagi warganya. Berbagai upaya dilakukan dalam rangka mewujudkan adanya kesehatan dan kesejahteraan bagi seluruh umat manusia. Tidak terkecuali bagi para akademisi, insan-insan yang berbakti di jalur pendidikan, berupaya melalui kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi untuk berkontribusi dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Fakultas Psikologi Universitas YARSI sejak berdiri di tahun 2007 telah memantapkan diri berkomitmen untuk berkontribusi terhadap upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan manusia dengan menjadikan psikologi kesehatan sebagai ciri khas yang membedakan dengan fakultas psikologi lainnya. Warna psikologi kesehatan ini tercermin dalam materi pembelajaran yang mengakomodir kajian maupun aplikasi psikologi kesehatan, rencana induk penelitian yang mengarah kepada pengembangan psikologi kesehatan maupun implementasi dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat.

Seiring berkembangnya peradaban manusia, begitu pula dengan masalah dalam kesehatan. Kita temukan begitu banyak permasalahan dalam kesehatan yang mungkin tadinya tidak terlintas dalam pikiran. Obesitas, adiksi adalah beberapa contoh masalah dalam kesehatan yang tidak lepas dari pengaruh perkembangan peradaban manusia. Permasalahan tersebut tidak bisa lagi didekati murni hanya dari perspektif kesehatan, namun harus memperhatikan juga perspektif tentang perkembangan manusia, budaya, perilaku dan sebagainya. Di sinilah psikologi kesehatan berperan penting dalam upaya memahami kondisi tersebut, dan berupaya untuk mencari solusi bagi permasalahan tersebut.

Salah satu faktor penting dalam perkembangan peradaban manusia yang mempengaruhi kondisi kesehatan adalah faktor teknologi. Di satu sisi, kemajuan teknologi kadang menjadi pemicu masalah kesehatan seperti gaya hidup yang tidak aktif karena semua dilakukan melalui teknologi, namun di sisi lainnya kita dapat memanfaatkan teknologi ini dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat. Di jaman yang serba digital ini, tentu akan memudahkan bagi kita untuk mengontrol kondisi kesehatan melalui berbagai aplikasi, ataupun memudahkan akses terhadap informasi dan layanan kesehatan dengan adanya aplikasi layanan kesehatan secara online. Dengan demikian menjadi satu tantangan bagi kita adalah bagaimana menyandingkan kemajuan teknologi tersebut agar dapat mengoptimalkan upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Untuk memulai upaya tersebut, Fakultas Psikologi Universitas YARSI menginisiasi sebuah forum yang bertujuan untuk melahirkan pemahaman, kesadaran dan kemauan untuk berkontribusi dalam meningkatkan peran psikologi kesehatan bagi masyarakat luas, yaitu Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV. Kegiatan ini diselenggarakan oleh Fakultas Psikologi Universitas YARSI bekerja sama dengan Asosiasi Psikologi Kesehatan Indonesia (APKI) yang sudah memiliki banyak pengalaman dalam menyelenggarakan kegiatan terkait dengan psikologi kesehatan. Alhamdulillah kegiatan ini berjalan dengan sukses dan berhasil menarik minat cukup banyak peserta yang menunjukkan tingginya ketertarikan untuk dapat berkontribusi dalam upaya peningkatan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

Kami berharap dari kegiatan Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV ini tidak berhenti begitu acara selesai, namun ada tindak lanjut untuk terus mengkaji dan meneliti maupun mengimplementasikan berbagai temuan dan hasil penelitian tersebut dalam upaya

peningkatan kesehatan dan kesejahteraan umat manusia. Akhir kata, selamat atas terselenggaranya Konas Psikes IV, semoga membawa manfaat positif bagi kita semua.

Terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr Wb

Dr. Miwa Patnani, M.Si., Psikolog
Dekan Fakultas Psikologi Universitas YARSI

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,
Salam sejahtera bagi kita semuanya,
Shalom,
Om Swastyastu,
Namo Buddhaya,
Salam Kebajikan.

Masalah kesehatan di Indonesia merupakan PR yang tidak mudah diselesaikan karena begitu kompleks dan tidak bisa dibebankan kepada pemerintah begitu saja. Sebuah negara kepulauan terbesar di dunia dengan 14.000an pulau yang tersebar dari Sabang sampai Merauke, yang penduduknya menghuni sekitar 6000an pulau diantaranya, namun sebagian besar (66%) memadati Pulau Jawa yang luasnya tidak sampai 7 persen dari seluruh luas daratan Indonesia. Baik yang sangat padat seperti di Pulau Jawa maupun yang sangat tidak padat seperti di Papua, masing-masing mempunyai masalah kesehatan yang khas. Misalnya akses pada layanan kesehatan dasar di Puskesmas, di Jawa kita lebih mudah mencapai Puskesmas, tapi harus antri lama karena rata-rata puskesmas dipadati oleh pasien. Sementara di wilayah Indonesia Tengah dan Timur, banyak kita mengalami kesulitan untuk untuk mencapai puskesmas. Antrian mungkin tidak sepanjang di Jawa.

Dengan kondisi demografis seperti di atas, Pandemi Covid-19 menerpa Indonesia dan transmisi terjadi pada daerah yang mobilitas individunya lebih tinggi sehingga peningkatan kasus yang tinggi cenderung lebih mudah terjadi di kota-kota besar Pulau Jawa. Namun, untuk menjaga keamanan seluruh penduduk agar tidak tertular, pemerintah memberlakukan kebijakan protokol kesehatan secara serentak. Hal ini tentu tidak mudah bagi wilayah-wilayah yang dianggap lebih aman dan terpencil, seperti di pulau-pulau kecil di perairan Indonesia. Kebetulan pada awal pandemi saya sedang berada di Labuan Bajo dan melihat sendiri bagaimana seluruh wisata ditutup serentak. Para karyawan penginapan dipulangkan ke kampung masing-masing karena pembatalan pada hampir semua tamu mengingat perjalanan ke seluruh area wisata juga dibatalkan. Saya sendiri harus membatalkan perjalanan darat dan membeli tiket baru untuk segera pulang ke rumah di Jawa.

Ketakutan akan tertular dan menulari tanpa disadari adalah perasaan yang selalu muncul saat kita pergi meninggalkan rumah. Rasa was-was ini membuat kita merubah kebiasaan sehari-hari dengan mengikuti protokol kesehatan secara ketat. Berbagai pihak berlomba-lomba melakukan promosi perilaku sehat, dari 3M, 4M dan 5M. Kegiatan promosi dan prevensi atas terjadinya suatu sakit penyakit adalah salah satu perhatian kita yang di bidang psikologi kesehatan. Pemerintah dan masyarakat telah terlibat dalam kegiatan ini dengan beredarnya berbagai e-poster, e-fyer, serta narasi kisah penyintas Covid-19 di media sosial. Orang dengan mudah klik "*forward*" untuk meneruskan informasi-informasi yang dirasa benar dan penting untuk diketahui kelompoknya dimana ia menjadi anggota. Saking mudahnya, keputusan meneruskan bisa sangat cepat tanpa melakukan konfirmasi tentang kebenaran informasi tersebut. Bersamaan dengan informasi tentang perilaku sehat, beredar pula informasi yang bersifat "*hoax*."

Penggunaan teknologi selama pandemi saya anggap sebagai lompatan yang signifikan karena hampir setiap individu, dari anak sampai lansia, membutuhkan *handphone* atau *smartphone* untuk berkomunikasi dengan famili, kerabat dan sahabat. Gawai ini juga sangat dibutuhkan para siswa dan mahasiswa, bahkan jadi modal utama untuk mengikuti proses belajar di rumah. Para pegawai dan profesional menghabiskan waktu berjam-jam untuk bekerja di rumah. Kalau sebelumnya kita kuliah jarak jauh engan skype saja seperti sesuatu yang istimewa, sekarang dengan mudah kita menyelenggarakan rapat, kuliah, dan seminar dengan

mudah melalui Zoom, Teams, Webex, atau perangkat lainnya dari mana saja. Bahkan bisa dilakukan *live streaming* melalui Youtube yang bisa diikuti kembali kapan saja. Dan itu pula yang terjadi pada penyelenggaraan Konas Psikologi Kesehatan IV saat ini.

Meski pandemi mulai mereda—semoga tidak terjadi gelombang ke-3 di Indonesia—pengalaman perubahan kebiasaan yang berlangsung hampir dua tahun telah menjadikan kita beradaptasi dengan kebiasaan baru ini. Manusia adalah makhluk sosial yang adaptif. Kebiasaan baru ini akan kita internalisasikan sebagai bagian dalam gaya hidup baru. Apabila pandemi mereda atau bahkan usai pun, kita tidak akan kembali pada kebiasaan lama seperti sebelum pandemi.

Di bidang psikologi, perkembangan konseling daring misalnya, tentu akan memudahkan klien untuk mendapatkan layanan psikologi. Dengan segala kelebihan dan kekurangannya, klien bisa memilih konseling daring dengan video, audio, maupun text saja. Pengambilan data penelitian juga bisa dilakukan secara daring sehingga mempermudah penjangkauan partisipan yang diharapkan mengisi, serta mengurangi kesalahan (dan meniadakan!) pada proses *data entry*.

Di lain pihak, teknologi memberi dampak negatif pada sejumlah orang. Penggunaan gawai yang berlebihan mengakibatkan sejumlah orang menjadi kurang peduli pada lingkungan sekitarnya, atau yang biasa disebut *phubbing*. Mereka yang suka gim (*game*) makin keranjingan dilakukan untuk mengisi waktu selama *stay at home*, dan berisiko pada adiksi pada permainan gim.

Itulah secara umum yang saya tangkap dari tema Konas Psikologi Kesehatan IV tahun ini, dimana diperlukan sinergi antara Psikologi Kesehatan dan Teknologi dalam menyongsong era normal baru. Sebuah tema yang sangat tepat untuk dibahas dan dibedah di masa pandemi yang ternyata berlangsung selama hampir dua tahun. Atas nama Asosiasi Psikologi Kesehatan Indonesia (APKI), saya mengucapkan selamat atas terselenggaranya Konas Psikologi Kesehatan IV. Semoga topik-topik yang dipresentasikan menginspirasi kita semua.

Salam Sehat,

Dra. Eunike Sri Tyas Suci, M.A., PhD., Psikolog
Ketua Asosiasi Psikologi Kesehatan HIMPSI