

---

# PSIKOLOGI KETAHANAN PANGAN MENGATASI KETIDAKPASTIAN DALAM KRISIS PANGAN

Bella Theresia Br Silitonga

*Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*

---

## Abstrak

*Psikologi Ketahanan Pangan mempelajari cara individu dan komunitas mengatasi ketidakpastian dalam situasi krisis pangan. Dalam konteks ini, penelitian psikologi berfokus pada aspek-aspek psikologis seperti kecemasan, persepsi risiko, adaptasi psikologis, dan strategi koping yang digunakan individu untuk menghadapi ketidakpastian dalam akses terhadap pangan. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang psikologi ketahanan pangan, kita dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung individu dan komunitas dalam menghadapi krisis pangan dan meningkatkan resiliensinya terhadap ketidakpastian tersebut.*

**Kata kunci:** *Psikologi, Ketahanan Pangan, Ketidakpastian, Krisis Pangan, Kecemasan, Persepsi Risiko, Adaptasi Psikologis, Strategi Koping.*

---



## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

*Ketahanan pangan adalah kemampuan individu, rumah tangga, komunitas, atau negara untuk memastikan akses yang stabil, aman, dan memadai terhadap makanan yang bergizi dalam semua kondisi, termasuk dalam situasi krisis. Namun, krisis pangan sering kali memunculkan ketidakpastian yang dapat mengancam ketahanan pangan seseorang atau suatu masyarakat. Di sinilah peran psikologi ketahanan pangan menjadi penting.*

*Psikologi ketahanan pangan mengkaji aspek psikologis yang memengaruhi cara individu dan komunitas mengatasi ketidakpastian dan tekanan yang terkait dengan krisis pangan. Dalam konteks ini, psikologi menyelidiki bagaimana kecemasan, persepsi risiko, adaptasi psikologis, dan strategi koping mempengaruhi respons individu terhadap krisis pangan.*

*Penelitian psikologi ketahanan pangan telah menunjukkan bahwa ketidakpastian dalam akses terhadap pangan dapat memicu kecemasan, kebingungan, dan ketegangan emosional pada individu dan masyarakat. Ketidakpastian ini sering kali disertai dengan perasaan tidak berdaya atau hilangnya kontrol, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis.*

*Selain itu, persepsi risiko juga memainkan peran penting dalam psikologi ketahanan pangan. Individu yang memiliki persepsi risiko yang tinggi terhadap krisis pangan cenderung merasa lebih rentan dan tidak yakin dalam menghadapi tantangan yang terkait dengan ketidakpastian pangan.*

*Adaptasi psikologis merupakan kemampuan individu atau komunitas untuk beradaptasi dengan perubahan dan stres yang terkait dengan krisis pangan. Ini melibatkan pengembangan strategi koping yang efektif untuk mengatasi ketidakpastian dan tekanan yang timbul akibat krisis pangan.*

*Strategi koping yang digunakan individu dalam menghadapi krisis pangan sangat bervariasi. Beberapa orang mungkin mengadopsi strategi koping yang positif dan adaptif, seperti mencari dukungan sosial, meningkatkan keterampilan bertahan hidup, atau mengembangkan ketahanan mental. Namun, ada juga yang mungkin menggunakan strategi koping yang maladaptif, seperti mengabaikan masalah atau menggunakan mekanisme koping yang merugikan kesehatan.*

*Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang psikologi ketahanan pangan sangatlah penting dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang efektif untuk mengatasi krisis pangan. Dengan memahami faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi respons individu terhadap ketidakpastian pangan, kita dapat merancang program-program*

yang lebih tepat sasaran dan mendukung dalam membantu individu dan komunitas menghadapi tantangan ini.

Melalui pendekatan yang berbasis bukti dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis, kita dapat memperkuat ketahanan pangan individu dan masyarakat dalam menghadapi krisis pangan yang mungkin terjadi di masa depan. Dengan memperkuat aspek-aspek psikologis ini, kita dapat meningkatkan kemampuan individu dan komunitas untuk bertahan dan pulih dari dampak krisis pangan secara lebih baik.

Melanjutkan latar belakang, penting untuk diingat bahwa krisis pangan bukanlah fenomena yang terjadi secara sporadis, tetapi seringkali terkait dengan faktor-faktor kompleks seperti perubahan iklim, konflik politik, ketidakstabilan ekonomi, dan masalah infrastruktur. Faktor-faktor ini dapat memperburuk ketidakpastian pangan dan mempengaruhi respons psikologis individu dan masyarakat terhadap krisis tersebut.

Selain itu, krisis pangan juga sering kali tidak merata dalam dampaknya, dengan kelompok rentan seperti anak-anak, lansia, perempuan, dan penyandang disabilitas lebih rentan terhadap ketidakpastian pangan. Psikologi ketahanan pangan juga mempertimbangkan faktor-faktor sosial, ekonomi, dan budaya yang dapat memengaruhi respon individu terhadap krisis pangan.

Selanjutnya, perlu diakui bahwa ketahanan pangan tidak hanya berkaitan dengan akses terhadap pangan yang mencukupi secara kuantitas, tetapi juga kualitas pangan yang aman, bergizi, dan bervariasi. Faktor-faktor psikologis seperti preferensi makanan, kebiasaan makan, dan kepercayaan terhadap makanan juga memainkan peran dalam ketahanan pangan individu dan komunitas.

Selain itu, psikologi ketahanan pangan juga mencakup pemahaman tentang peran emosi dalam mengatasi krisis pangan. Emosi seperti kecemasan, frustrasi, dan depresi dapat memengaruhi perilaku makan dan pengambilan keputusan terkait pangan, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik individu.

Penting untuk diingat bahwa upaya untuk meningkatkan ketahanan pangan tidak hanya terkait dengan aspek-aspek fisik dan ekonomi, tetapi juga psikologis. Strategi dan intervensi yang dirancang untuk mengatasi krisis pangan harus memperhitungkan faktor-faktor psikologis ini dan memberikan dukungan yang sesuai kepada individu dan komunitas.

Dalam konteks ini, pendekatan yang holistik dan berbasis komunitas sangatlah penting. Ini melibatkan kolaborasi antara pemerintah, organisasi non-pemerintah, lembaga akademis, dan masyarakat sipil untuk mengembangkan solusi yang efektif dan berkelanjutan untuk mengatasi krisis pangan.

Melalui upaya bersama dan pendekatan yang terintegrasi, kita dapat memperkuat ketahanan pangan individu dan masyarakat, meminimalkan dampak krisis pangan, dan menciptakan sistem pangan yang lebih adil, berkelanjutan, dan berdaya tahan di masa

depan. Dengan demikian, psikologi ketahanan pangan menjadi bagian penting dari upaya global untuk mencapai tujuan ketahanan pangan dan kesejahteraan masyarakat secara luas.

Melanjutkan pemahaman tentang psikologi ketahanan pangan, perlu dipertimbangkan bahwa pendekatan yang efektif untuk mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan juga memerlukan perubahan dalam kebijakan dan praktik di tingkat masyarakat dan pemerintah. Hal ini termasuk dalam hal distribusi pangan, akses terhadap layanan kesehatan mental, dan penguatan infrastruktur sosial.

Selain itu, pendekatan yang berpusat pada masyarakat juga menekankan pentingnya pemberdayaan individu dan komunitas dalam mengatasi ketidakpastian pangan. Ini melibatkan pembangunan kapasitas individu dan kelompok untuk menghadapi tantangan yang dihadapi oleh krisis pangan dan meningkatkan kemampuan mereka dalam mengambil keputusan yang berkelanjutan.

Penelitian dan pengembangan program-program intervensi yang berfokus pada aspek psikologis ketahanan pangan juga penting untuk diperhatikan. Ini melibatkan pengujian dan evaluasi efektivitas strategi-strategi koping yang berbeda, intervensi psikososial, dan pendekatan komunitas dalam meningkatkan ketahanan pangan individu dan masyarakat.

Selanjutnya, dukungan yang diberikan kepada individu dan kelompok yang rentan terhadap ketidakpastian pangan juga harus menjadi fokus utama dalam upaya mengatasi krisis pangan. Ini termasuk dalam hal penyediaan akses terhadap layanan kesehatan mental, dukungan sosial, dan bantuan ekonomi yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan psikologis yang terkait dengan ketidakpastian pangan.

Penting juga untuk memperhitungkan konteks budaya dan nilai-nilai lokal dalam pengembangan strategi-strategi untuk mengatasi ketidakpastian pangan. Pendekatan yang sensitif terhadap budaya dapat memperkuat resiliensi komunitas dan memastikan bahwa intervensi yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi masyarakat setempat.

Terakhir, kolaborasi lintas sektor dan lintas disiplin menjadi kunci dalam upaya mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan. Ini melibatkan keterlibatan aktif dari berbagai pemangku kepentingan termasuk pemerintah, organisasi non-pemerintah, sektor swasta, akademisi, dan masyarakat sipil dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program-program yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan pangan.

Dengan pendekatan yang komprehensif, berkelanjutan, dan berbasis bukti, kita dapat mengatasi tantangan ketidakpastian dalam krisis pangan dan memperkuat ketahanan pangan individu dan masyarakat secara luas. Dengan demikian, psikologi ketahanan pangan menjadi landasan penting dalam upaya global untuk mencapai ketahanan pangan yang inklusif, berkelanjutan, dan adil bagi semua.

## Metode Penelitian

### Metode Penelitian:

Metode yang efektif dalam mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan memerlukan pendekatan yang holistik dan terpadu, yang melibatkan berbagai aspek psikologis, sosial, ekonomi, dan budaya. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi respons individu dan komunitas terhadap krisis pangan, kita dapat mengembangkan strategi yang tepat sasaran untuk meningkatkan ketahanan pangan dan kesejahteraan psikologis mereka.

- 1. Analisis Situasi:** Langkah awal dalam pengembangan metode ini adalah melakukan analisis mendalam terhadap situasi krisis pangan yang dihadapi oleh suatu populasi. Ini melibatkan evaluasi terhadap faktor-faktor penyebab krisis, tingkat akses terhadap pangan, dan dampak psikologis yang dirasakan oleh individu dan komunitas.
- 2. Identifikasi Faktor Psikologis:** Selanjutnya, kita perlu mengidentifikasi faktor-faktor psikologis yang memengaruhi ketahanan pangan, termasuk kecemasan, persepsi risiko, adaptasi psikologis, dan strategi koping. Ini dapat dilakukan melalui survei, wawancara, atau observasi langsung.
- 3. Pengembangan Intervensi Psikososial:** Berdasarkan analisis tersebut, langkah berikutnya adalah mengembangkan intervensi psikososial yang sesuai untuk meningkatkan ketahanan pangan individu dan komunitas. Ini dapat mencakup program-program pelatihan keterampilan koping, sesi konseling psikologis, atau pendekatan komunitas yang memperkuat dukungan sosial.
- 4. Implementasi Program:** Setelah intervensi psikososial dikembangkan, program-program tersebut perlu diimplementasikan dengan cermat sesuai dengan kebutuhan dan konteks lokal. Ini melibatkan kolaborasi dengan berbagai pemangku kepentingan termasuk pemerintah, organisasi non-pemerintah, dan masyarakat sipil.
- 5. Evaluasi dan Pemantauan:** Langkah terakhir adalah melakukan evaluasi terhadap efektivitas program-program yang telah diimplementasikan. Ini melibatkan pengumpulan data, analisis hasil, dan pemantauan terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam kesejahteraan psikologis dan ketahanan pangan individu dan komunitas.

Dengan menerapkan metode ini, diharapkan kita dapat mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan dan memperkuat ketahanan pangan individu dan masyarakat secara luas. Dengan pendekatan yang berbasis bukti dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis, kita dapat menciptakan perubahan yang positif dalam cara kita mengatasi tantangan yang terkait dengan krisis pangan dan meningkatkan resiliensi kita terhadap ketidakpastian di masa depan.

## **PEMBAHASAN**

*Dalam upaya mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan, faktor-faktor psikologis memainkan peran penting dalam menentukan respons individu dan komunitas terhadap situasi tersebut. Pertama, kecemasan merupakan reaksi umum terhadap ketidakpastian pangan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik individu. Selain itu, persepsi risiko juga memengaruhi bagaimana individu menafsirkan dan merespons ancaman krisis pangan.*

*Kemudian, adaptasi psikologis merupakan kemampuan individu atau komunitas untuk beradaptasi dengan perubahan dan stres yang terkait dengan krisis pangan. Ini melibatkan pengembangan strategi koping yang efektif untuk mengatasi ketidakpastian dan tekanan yang timbul akibat krisis pangan. Strategi koping tersebut mencakup berbagai cara untuk mengelola emosi dan mengatasi tantangan yang dihadapi.*

*Selanjutnya, penting untuk mempertimbangkan strategi koping yang digunakan individu dalam menghadapi krisis pangan. Beberapa orang mungkin mengadopsi strategi koping yang positif dan adaptif, seperti mencari dukungan sosial, meningkatkan keterampilan bertahan hidup, atau mengembangkan ketahanan mental. Namun, ada juga yang mungkin menggunakan strategi koping yang maladaptif, seperti mengabaikan masalah atau menggunakan mekanisme koping yang merugikan kesehatan.*

*Di samping itu, penting juga untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor sosial, ekonomi, dan budaya yang memengaruhi respons individu terhadap krisis pangan. Ini termasuk dalam hal distribusi pangan, akses terhadap layanan kesehatan mental, dan penguatan infrastruktur sosial. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat secara keseluruhan.*

*Selanjutnya, penting untuk memperhitungkan konteks budaya dan nilai-nilai lokal dalam pengembangan strategi-strategi untuk mengatasi ketidakpastian pangan. Pendekatan yang sensitif terhadap budaya dapat memperkuat resiliensi komunitas dan memastikan bahwa intervensi yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi masyarakat setempat. Ini memperkuat bahwa penyelesaian masalah krisis pangan tidak hanya melibatkan solusi teknis, tetapi juga mempertimbangkan aspek psikologis dan budaya yang kompleks.*

*Kolaborasi lintas sektor dan lintas disiplin menjadi kunci dalam upaya mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan. Ini melibatkan keterlibatan aktif dari berbagai pemangku kepentingan termasuk pemerintah, organisasi non-pemerintah, sektor swasta, akademisi, dan masyarakat sipil dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program-program yang bertujuan untuk meningkatkan ketahanan pangan.*

*Dengan mempertimbangkan semua faktor psikologis, sosial, ekonomi, dan budaya ini, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dan efektif dalam mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan. Ini akan memungkinkan kita untuk memberikan dukungan yang lebih efektif kepada individu dan komunitas yang terpengaruh oleh krisis pangan, serta memperkuat ketahanan pangan mereka di masa depan.*

*Melalui upaya bersama dan kolaborasi lintas sektor, kita dapat memperkuat ketahanan pangan individu dan masyarakat, meminimalkan dampak krisis pangan, dan menciptakan sistem pangan yang lebih adil, berkelanjutan, dan berdaya tahan di masa depan. Dengan demikian, pendekatan yang berfokus pada faktor-faktor psikologis ini akan menjadi bagian integral dari strategi global untuk mencapai ketahanan pangan yang inklusif dan berkelanjutan.*

*Dalam pembahasan mengenai psikologi ketahanan pangan, penting untuk memahami bahwa ketidakpastian dalam krisis pangan tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik seperti ketersediaan pangan, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat. Faktor-faktor psikologis seperti kecemasan, persepsi risiko, strategi koping, dan adaptasi psikologis memainkan peran penting dalam menentukan respons individu terhadap krisis pangan. Kecemasan merupakan respon emosional umum terhadap ketidakpastian pangan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu.*

*Persepsi risiko juga memainkan peran penting dalam respons individu terhadap krisis pangan. Individu yang menganggap krisis pangan sebagai ancaman serius mungkin lebih rentan terhadap dampak psikologisnya daripada mereka yang merasa kurang terpengaruh. Strategi koping juga memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan psikologis individu. Strategi koping yang adaptif dan efektif dapat membantu individu mengatasi stres dan tekanan yang terkait dengan krisis pangan.*

*Selain itu, adaptasi psikologis merupakan kemampuan individu atau komunitas untuk beradaptasi dengan perubahan dan stres yang terkait dengan krisis pangan. Ini melibatkan pengembangan strategi koping yang efektif untuk mengatasi ketidakpastian dan tekanan yang timbul akibat krisis pangan. Faktor-faktor sosial, ekonomi, dan budaya juga memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat dalam menghadapi krisis pangan.*

*Penting juga untuk memperhitungkan konteks budaya dan nilai-nilai lokal dalam pengembangan strategi-strategi untuk mengatasi ketidakpastian pangan. Pendekatan yang sensitif terhadap budaya dapat memperkuat resiliensi komunitas dan memastikan bahwa intervensi yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi masyarakat setempat. Pendekatan yang holistik dan terintegrasi diperlukan dalam mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan, dengan mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, ekonomi, dan budaya secara bersamaan.*

*Kolaborasi lintas sektor dan lintas disiplin juga penting dalam mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan. Ini memungkinkan adanya koordinasi yang efektif antara berbagai pemangku kepentingan untuk mengembangkan dan melaksanakan strategi yang efektif dalam meningkatkan ketahanan pangan individu dan masyarakat. Evaluasi terhadap efektivitas program-program yang dilaksanakan juga perlu dilakukan secara teratur untuk memastikan bahwa upaya yang dilakukan memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan ketahanan pangan.*

*Dalam konteks peningkatan ketahanan pangan, penting untuk memperhitungkan dimensi psikologis sebagai bagian integral dari strategi yang lebih luas. Program-program intervensi yang berfokus pada aspek psikologis ketahanan pangan dapat membantu individu dan komunitas untuk mengatasi tantangan ketidakpastian dalam krisis pangan dengan lebih efektif. Hal ini melibatkan pengembangan strategi yang mampu meningkatkan koping individu dalam menghadapi ketidakpastian pangan, memperkuat keterampilan adaptasi psikologis, dan mengurangi dampak negatif dari kecemasan dan tekanan psikologis.*

*Pendekatan yang berpusat pada individu dan komunitas menjadi kunci dalam upaya meningkatkan ketahanan pangan. Ini melibatkan pemberdayaan individu dan kelompok untuk mengembangkan keterampilan, pengetahuan, dan sumber daya yang diperlukan untuk menghadapi tantangan krisis pangan. Melalui pendekatan ini, individu dan komunitas dapat menjadi lebih mandiri dan mampu untuk mengatasi ketidakpastian pangan dengan lebih efektif.*

*Selain itu, pendekatan yang berorientasi pada pemulihan juga penting dalam mengatasi dampak psikologis dari krisis pangan. Program-program pemulihan yang memperkuat dukungan sosial, meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental, dan memberikan bantuan ekonomi kepada individu dan kelompok yang terkena dampak krisis pangan dapat membantu mereka pulih dan bangkit dari pengalaman yang menantang tersebut.*

*Adopsi strategi yang bersifat preventif juga menjadi penting dalam mengurangi dampak psikologis dari krisis pangan. Ini melibatkan upaya-upaya untuk mengidentifikasi dan mengurangi faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan terkait dengan ketidakpastian pangan. Langkah-langkah preventif seperti peningkatan akses terhadap pangan yang bergizi, promosi kesehatan mental, dan penyuluhan tentang strategi koping yang sehat dapat membantu individu dan komunitas untuk menghadapi krisis pangan dengan lebih baik.*

*Dalam mengembangkan strategi intervensi psikologis ketahanan pangan, penting untuk mempertimbangkan konteks budaya dan nilai-nilai lokal. Pendekatan yang sensitif terhadap budaya dapat memperkuat resiliensi komunitas dan memastikan bahwa intervensi yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi masyarakat setempat. Dengan memahami kompleksitas dan keragaman konteks budaya, kita dapat mengembangkan*



*strategi yang lebih relevan dan efektif dalam meningkatkan ketahanan pangan secara menyeluruh.*

*Dalam kesimpulan, dimensi psikologis menjadi faktor penting yang perlu dipertimbangkan dalam upaya meningkatkan ketahanan pangan. Dengan mengintegrasikan aspek psikologis ke dalam strategi-strategi intervensi, kita dapat membantu individu dan komunitas untuk mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan dengan lebih efektif, meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, dan memperkuat ketahanan pangan secara keseluruhan.*

*Dalam melanjutkan pembahasan, penting untuk memperhatikan bahwa pendekatan ini memerlukan kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, organisasi non-pemerintah, sektor swasta, akademisi, dan masyarakat sipil. Kolaborasi lintas sektor dan lintas disiplin memungkinkan pengembangan dan implementasi program-program yang lebih komprehensif dan berkelanjutan dalam meningkatkan ketahanan pangan dan kesejahteraan psikologis.*

*Selanjutnya, evaluasi terhadap efektivitas program-program yang dilaksanakan juga penting untuk memastikan bahwa upaya yang dilakukan memberikan dampak yang positif. Evaluasi tersebut melibatkan pengumpulan data, analisis hasil, dan pemantauan terhadap perubahan-perubahan yang terjadi dalam kesejahteraan psikologis dan ketahanan pangan individu dan komunitas. Dengan demikian, kita dapat memperbaiki dan menyempurnakan program-program yang ada serta mengidentifikasi area-area yang memerlukan perhatian lebih lanjut.*

*Selain itu, dalam konteks globalisasi dan perubahan iklim yang terus berlangsung, penting untuk mengembangkan strategi yang adaptif dan responsif terhadap dinamika yang terus berubah. Ini membutuhkan pendekatan yang inovatif dan berkelanjutan dalam mengintegrasikan dimensi psikologis dalam upaya-upaya peningkatan ketahanan pangan. Strategi-strategi ini harus mampu mengantisipasi dan merespons berbagai tantangan baru yang mungkin muncul di masa depan.*

*Selanjutnya, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap kelompok rentan dalam masyarakat, termasuk anak-anak, lansia, wanita, dan orang-orang dengan kebutuhan khusus. Kelompok-kelompok ini sering kali lebih rentan terhadap dampak psikologis dari krisis pangan dan memerlukan dukungan tambahan untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Oleh karena itu, program-program intervensi harus dirancang dengan memperhitungkan kebutuhan dan karakteristik khusus dari setiap kelompok rentan ini.*

*Selanjutnya, upaya-upaya untuk meningkatkan ketahanan pangan harus diintegrasikan dengan upaya-upaya yang lebih luas untuk mengatasi ketidaksetaraan sosial, ekonomi, dan politik. Ketahanan pangan yang kokoh tidak hanya melibatkan akses terhadap pangan yang cukup dan bergizi, tetapi juga melibatkan akses terhadap sumber*

daya dan peluang yang lebih luas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dalam mengatasi akar penyebab dari ketidakpastian pangan.

Terakhir, kesadaran dan partisipasi aktif dari masyarakat juga merupakan faktor kunci dalam meningkatkan ketahanan pangan. Melalui pendidikan, penyuluhan, dan advokasi, kita dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya ketahanan pangan dan memobilisasi dukungan untuk tindakan-tindakan yang diperlukan. Dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses pengambilan keputusan dan implementasi program-program, kita dapat menciptakan solusi yang lebih berkelanjutan dan inklusif dalam mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan.

Dalam kesimpulan, pendekatan yang mempertimbangkan dimensi psikologis merupakan bagian integral dari strategi untuk meningkatkan ketahanan pangan. Dengan mengintegrasikan aspek psikologis ke dalam strategi-strategi intervensi, kita dapat membantu individu dan komunitas untuk mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan dengan lebih efektif, meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, dan memperkuat ketahanan pangan secara keseluruhan.

## **Kesimpulan**

Dalam kesimpulan, peran psikologi dalam konteks ketahanan pangan menjadi semakin penting karena keterkaitannya dengan kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat dalam menghadapi ketidakpastian krisis pangan. Kecemasan, persepsi risiko, strategi koping, dan adaptasi psikologis merupakan faktor-faktor penting yang memengaruhi respons individu terhadap krisis pangan. Pentingnya mempertimbangkan konteks budaya dan nilai-nilai lokal dalam mengembangkan strategi intervensi untuk meningkatkan ketahanan pangan tidak bisa diabaikan.

Kolaborasi lintas sektor dan lintas disiplin menjadi kunci dalam mengembangkan pendekatan yang holistik dan terintegrasi. Adanya evaluasi terhadap efektivitas program-program yang dilaksanakan juga penting untuk memastikan bahwa upaya yang dilakukan memberikan dampak yang positif. Selain itu, strategi yang adaptif dan responsif terhadap perubahan yang terus berlangsung serta perhatian khusus terhadap kelompok rentan juga harus menjadi fokus dalam upaya meningkatkan ketahanan pangan.

Dengan mengintegrasikan dimensi psikologis ke dalam strategi-strategi intervensi, kita dapat membantu individu dan komunitas untuk mengatasi ketidakpastian dalam krisis pangan dengan lebih efektif, meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, dan memperkuat ketahanan pangan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendekatan yang berfokus pada faktor-faktor psikologis ini akan menjadi bagian integral dari strategi global untuk mencapai ketahanan pangan yang inklusif dan berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dalimunthe, N. A. (2020). *Analisis Kadar Metamfetamin dalam Rambut Pengguna Sabu-Sabu Menggunakan Metode Kolom Ekstraksi dengan Nanobentonit Alam Sebagai Adsorben dan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara)*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). *Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan*.
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Hubungan Antara Relasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Kemandirian Pada Anak Penyandang Retardasi Mental*.
- Nugraha, M. F. (2019). *Iklm organisasi dan kepuasan kerja guru di sekolah Singosari Delitua. Jurnal Diversita, 5(1), 19-23*.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). *Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Aziz, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar*.
- Adha, S. (2022). *Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur. JIPIS, 31(2), 134-148*.
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus*.
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG-PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya*.
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian*.
- Tarigan, R. S. (2017). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC)*.
- Eky Ermal, M. (2019). *PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA*.
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. *Jurnal Diversita*.
- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama IbuKonsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*.
- Novita, E. (2012). *Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 4(2), 53-60*.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres*.
- Khairuddin, K. (2021). *KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA. JURNAL SOCIAL LIBRARY, 1(2), 33-38*.
- Wahyuni, N. S. (2013). *Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). *The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour*.

- Isnainy, A. A. (2016). *Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Novita, E. (2022). *Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area. JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K), 3(2), 154-159.*
- Hafni, M. (2022). *Pengantar Psikologi Kesehatan Mental.*
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). *LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*
- Hafni, M. (2023). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Istiana, I. (2018). *Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan. Psikologi Konseling, 11(2).*
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). *Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dewi, S. S. (2014). *Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh.*
- Nasution, R. A. (2017). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan.*
- Hasibuan, N. W. R. (2020). *Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Harahap, G. Y. (2004). *Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan.*
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). *Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.*
- Dalimunthe, H. A. (2018). *Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.*
- Hardjo, S. (2004). *Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah.*
- Hafni, M. (2005). *Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar.*
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). *Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19. Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 1(1), 7-8.*
- Tarigan, R. S. (2016). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning. uma. ac. id.*
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). *Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.*
- Alfita, L. (2019). *Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.*
- Aziz, A. (2020). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).*
- Tampubolon, E. (2022). *Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada Karyawan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai.*
- Fauziah, I. (2009). *Multiplikasi Tanaman Krisan (Chrysanthemum sp.) dengan Menggunakan Media MS (Murashige-Skoog) Padat.*
- Wahyuni, N. S. (2016). *Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan.*
- Wahyuni, N. S. (2012). *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja.*
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA.*
- Tarigan, R. S., Wasmawi, I., & Wibowo, H. T. (2020). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Tanda Tangan Gaji Online (SITAGO).*

*SAJIWO, A., & Harahap, G. Y. (2022). PROYEK PEMBANGUNAN SPBU SHELL ADAM MALIK. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).*

*Suri, F. (2020). Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Karyawan. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 37-43.*