



Kecemasan terhadap Covid

Pratista Arya Satwika, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Fadjri Kirana A. S.Psi., MA

Laelatus Syifa S.A., S.Psi., M.Psi., Psikolog



Stress dan Pandemi Covid-19

– Covid memberikan dampak :

1. Krisis/ bencana : merupakan peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan baik oleh faktor alam dan atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga menyebabkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda dan dampak psikologis (UU no. 24 tahun 2007)

Memiliki dampak multidimensional dan tersebar hampir di seluruh wilayah (kesehatan, ekonomi, sosial budaya)



2. Uncertainty : ketidakpastian , perasaan “di luar kendali ” , memicu emosi negatif, takut dan marah. Hidup dalam kondisi ketidakpastian akan membuat pikiran kita sangat sibuk dan menciptakan stres berkepanjangan.



Beberapa gejala yang muncul saat pandemi (Buheji et al., 2020):

- Ketakutan dan kekhawatiran tentang kesehatan diri dan orang penting disekitar
- Perubahan pola tidur atau pola makan
- Sulit berkonsentrasi atau sulit tidur
- Memburuknya masalah kesehatan
- Peningkatan penggunaan alkohol, rokok atau obat-obatan lainnya

- 
-
- Kemampuan seseorang untuk merespon stressor secara efektif sangat bervariasi. Oleh karena itu dengan memahami respon stres yang muncul, kita bisa memahami kapan menggunakan teknik untuk meminimalisir efek jangka panjang dari stres tersebut
 - Cara seseorang mengatasi masalah disebut **coping stress**.



Coping Stress

(menurut Lazarus & Folkman) dibagi menjadi 2:

- Emotion Fokus Coping: usaha seseorang pada emosi dan tidak menghilangkan stressor
- Problem Focus Coping : usaha menilai stressor yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah stressor atau memodifikasi perilaku mereka untuk meringankan efek stressor tersebut
- Untuk mampu mengelola maka kita perlu mengenali proses perkembangan stres

Manajemen Stress

- suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stres yang bertujuan untuk mengenali penyebab stres dan mengetahui teknik mengelola stres sehingga orang akan lebih baik dalam menguasai stres daripada dihipit oleh stres itu sendiri (Schaffer, 2000)
- Manajemen stres dimaksudkan dengan menanggulangi stres dengan cara yang adaptif.



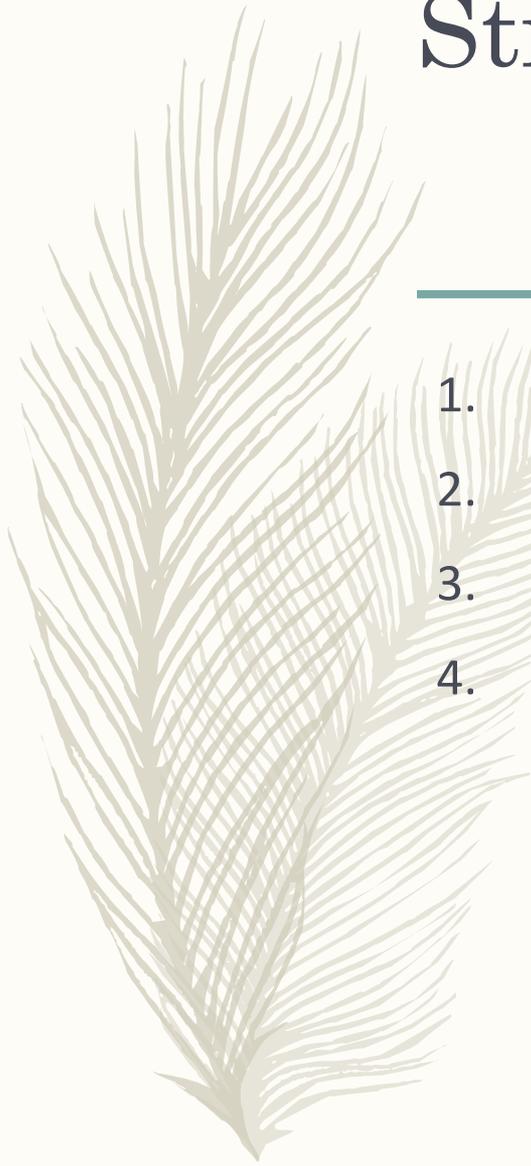
Proses Berkembangnya Stress

1. Tahap masuk dalam situasi kehidupan
2. Tahap pemaknaan situasi sebagai suatu ketidaknyamanan/ mengancam
3. Tahap respon emosional
4. tahap respon fisik
5. Tahap konsekuensi

Tiap tahap perkembangan stress akan membutuhkan jenis dan strategi intervensi yang berbeda

Strategi menghadapi Stress

1. Intervensi terhadap situasi kehidupan
2. Intervensi persepsi
3. Intervensi respon emosi
4. Intervensi fisik



- 
-
- Meskipun banyak literatur menuliskan cara untuk mengatasi stres covid-19, bukan berarti individu akan mampu berdamai dengan kondisi new normal ini. Kemampuan untuk berdamai dan bangkit kembali, atau sering kita sebut dengan resiliensi, maka sangat bergantung dari berbagai faktor. Namun kemampuan **memanajemen stres yang baik akan membantu individu mengalami resiliensi dan menjaga kesehatan mental**

Terima kasih 😊

